Искусство учиться

Джош Вайцкин

SHOUT
SHARE
IT

-
- Предисловие
- I. Основы
  - Глава 1. Первые шаги
  - Глава 2. Проиграть, чтобы выиграть
  - Глава 3. Два подхода к обучению
  - Глава 4. Любовь к игре
  - Глава 5. Зона комфорта «забудьте о себе»
  - Глава 6. Нисходящая спираль
  - Глава 7. Меняя голос
  - Глава 8. Укрощение мустанга
- II. Мое второе искусство.
  - Глава 9. Мышление новичка
  - Глава 10. Инвестиции в проигрыш
  - Глава 11. Маленькие круги
  - Глава 12. Игра на противоречиях
  - Глава 13. Остановить время
  - Глава 14. Иллюзия тайны
- III. Свести все воедино.
  - Глава 15. Сила самообладания
  - Глава 16. Поиск зоны комфорта
  - Глава 17. Механизм перехода в зону комфорта
  - Глава 18. Сделать сандалии
  - Глава 19. Свести все воедино
  - Послесловие
  - От автора
  - Об авторе.
- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9
  - 10
  - 11
  - 12
  - 13
  - 14
  - 15

- ○ 16
- ○ 17
- ○ 18
- ○ 19
- ○ 20
- ○ 21
- ○ 22
- ○ 23

Джош Вайцкин

Искусство учиться

Как стать лучшим в любом деле

Оглавление

Предисловие 4
I. Основы 10
Глава 1. Первые шаги 10
Глава 2. Проиграть, чтобы выиграть 16
Глава 3. Два подхода к обучению 24
Глава 4. Любовь к игре 30
Глава 5. Зона комфорта «забудьте о себе» 36
Глава 6. Нисходящая спираль 42
Глава 7. Меняя голос 46
Глава 8. Укрощение мустанга 51
II. Мое второе искусство. 58
Глава 9. Мышление новичка 58
Глава 10. Инвестиции в проигрыш 63
Глава 11. Маленькие круги 70
Глава 12. Игра на противоречиях 76
Глава 13. Остановить время 81
Глава 14. Иллюзия тайны 90
III. Свести все воедино. 100
Глава 15. Сила самообладания 100
Глава 16. Поиск зоны комфорта 103
Глава 17. Механизм перехода в зону комфорта 111
Глава 18. Сделать сандалии 118
Глава 19. Свести все воедино 128
Послесловие 137
От автора 139
Об авторе. 139

Предисловие

Некоторые люди способны понять принцип действия, досконально изучив всего один предмет или событие... Предметы и люди подчинены одному и тому же правилу. Если вы разбираетесь в чем-то одном, то разберетесь и в другом, по крайней мере в основных и общих чертах.

Эр Ченг Иши, XI век[1]

Финал чемпионата мира по туйшоу на стадионе Ксинчуанг в Тайбэе. 5 декабря 2004 года

За сорок секунд до начала второго раунда я лежу на спине, тщетно пытаясь отдышаться. Боль волнами перекатывается по телу. Главное — дышать глубже. Это пройдет. Завтра я не смогу пошевелить плечом, которое будет заживать больше года.

Но сегодня кровь пульсирует в венах, и я чувствую вибрацию воздуха вокруг — стадион скандирует речовки на мандаринском диалекте, а значит, вряд ли в мою честь. Товарищи по команде столпились вокруг и с тревогой смотрят на меня. Они ощупывают мои руки, плечи, икры. Звучит гонг. С трибуны доносится голос отца: «Давай, Джош!» Надо вставать. Мой соперник бежит к центру ринга. Он что-то кричит и кулаками бьет себя в грудь. Фаны взрываются восторгом. Они зовут его Буйволом. Он крупнее меня по габаритам, сильный и быстрый, как кот. Но я могу его победить — если доберусь до середины ринга и при этом устою на ногах. Придется отдать все силы до последней капли, причем нужно взять их откуда-то прямо сейчас. Наши запястья соприкасаются, опять звучит гонг, и соперник врезается в меня не хуже грузовика компании Mack.

Кто бы мог подумать, что до такого дойдет? Всего лишь несколько лет назад я колесил по миру, участвуя в престижных шахматных турнирах. С восьмилетнего возраста я постоянно занимал первую строку в рейтинге игроков своей возрастной группы в США, и главное место в моей жизни принадлежало соревнованиям и графикам подготовки, нацеленным на то, чтобы вывести на пик формы к моменту начала очередного национального или мирового чемпионата. С пятнадцати до восемнадцати лет я кружился в водовороте американских медиа, рекламируя фильм «В поисках Бобби Фишера»[2], снятый по книге отца и рассказывавший о начале моей шахматной карьеры.

Меня знали как самого талантливого юного шахматиста США, и казалось, единственно возможная карьера для меня — идти по стопам великих шахматистов, таких как Бобби Фишер и

Гарри Каспаров, и в конце концов стать чемпионом мира.

Однако возникли некоторые проблемы. После выхода фильма я не мог появиться на людях без того, чтобы не попасть в окружение фанатов, просивших автограф. Вместо того чтобы изучать шахматные партии, мне приходилось вести светский образ жизни. С детства мне больше всего нравилось углубленное изучение шахматных партий с постепенным погружением в сложнейшие замыслы игроков. Я проводил часы за шахматной доской и приходил в восторг от внезапных озарений, касающихся сути шахмат, баскетбола, океана, психологии, любви, искусства. Игра невероятно волновала и одновременно успокаивала. Она давала опору в жизни. Шахматы стали моими друзьями. Но в какой-то момент превратились во врагов.

Помню один турнир в Лас-Вегасе: я тогда был молодым мастером спорта международного класса, причем в этом виде спорта конкуренция всегда была особенно острой — тысячи мастеров во всем мире, не говоря уже о двадцати шести гроссмейстерах. Как подающий надежды шахматист я был исполнен почтения к окружавшим меня гуру шахмат. Сотни часов я провел за шахматной доской, изучая маленькие шедевры и поражаясь их величайшему мастерству. Перед началом первого тура я сидел в своей комнате, размышляя о предстоящих партиях, как вдруг диктор объявил по громкой связи о присутствии в числе участников главного героя фильма «В поисках Бобби Фишера». Распорядитель турнира повесил афишу фильма рядом с моим столом, и вокруг ограждения, отделявшего столы шахматистов от остального зала, немедленно собралась целая толпа фанатов. Стоило мне по ходу игры встать, чтобы слегка пройтись и отвлечься, как юные девушки уже вручали свои телефоны и просили дать автограф, расписавшись прямо на их бедрах или животах.

Семнадцатилетнему парню это могло показаться осуществлением всех его тайных мечтаний, и не буду отрицать: всеобщее внимание доставляло мне удовольствие. Однако с профессиональной точки зрения это было самым настоящим кошмаром.

Я стал играть гораздо хуже, поскольку ловил себя на мыслях о том, как выгляжу со стороны, вместо того чтобы сосредоточиться на партии. Мои старшие коллеги гроссмейстеры, не пользовавшиеся таким вниманием, бросали на меня сердитые взгляды. Некоторые вообще считали меня парией. Я выиграл восемь национальных чемпионатов и получил больше внимания фанов, общественной поддержки и признания, чем когда-либо мог бы надеяться. Но эти победы никак не помогали стремлению

к совершенству и не приносили счастья.

Уже в юном возрасте мне пришлось понять, что по самой своей сути слава глубоко обманчива. Я посвятил свою жизнь неустанному стремлению к творческому росту и не раз переживал чувство глубокого удовлетворения, знакомое тем, кто привык проводить много часов в напряженных размышлениях. Но это успокаивающее чувство не имеет ничего общего с грубой лестью посторонних, и мне очень хотелось бы вернуться в прежние невинные времена. Очень не хватало восторга открытий времен моего ученичества, но возвратиться к ним уже было нельзя. Шахматы начали пугать меня, как и всевозможные шахматные турниры. Игра утратила вдохновение, зато меня часто приглашали на различные телевизионные шоу, что вызывало лишь улыбку.

В восемнадцать лет небольшая книга под названием «Дао дэ цзин» глубоко поразила меня и совершила переворот в моей жизни. Ее естественная мудрость побудила заняться изучением буддистской и даосской философской литературы. Я понял, что прикованное к человеку всеобщее внимание никак не связано с качеством его жизни, что важнее всего достичь внутреннего спокойствия.

В 1998 году, 5 октября, я вошел в студию тайцзицюань[3] Вильяма Чена, располагавшуюся в центре Манхэттена. Вокруг мужчины и женщины старались достичь внутренней концентрации, выполняя четкую последовательность плавных движений. Как и большинству шахматистов, мне приходилось развивать «туннельное зрение»[4], необходимое для выигрыша крупного турнира. Но здесь упор делался на движение тела, а не мысли; создавалось впечатление, что присутствующие ощущали некое внутреннее блаженство, внешне выражавшееся в странных медленных движениях.

Я приступил к занятиям и через несколько недель уже часами тренировал медитативные движения дома. Учитывая сложности, возникшие в моей шахматной жизни, было очень приятно чувствовать себя всего лишь одним из начинающих учеников — кроме того, в этом искусстве крылось что-то глубоко истинное. Восхитительно было чувствовать пульсацию жизненных сил в своем теле при выполнении древних упражнений: как будто организм наконец-то пришел в некоторое базовое равновесие.

Мой учитель, всемирно известный магистр Вильям Чен, в течение многих месяцев занимался со мной основами искусства, терпеливо корректируя мои движения. В комнате с пятнадцатью другими новичками Чен мог с расстояния более шести метров заглянуть мне в глаза, молча оценить мою позу и слегка сдвинуть

локоть в ту или иную сторону. Выполнив эту безмолвную инструкцию, я вдруг ощущал, как по руке начинала струиться бурлящая энергия, как будто он подключил меня к электрической розетке. Его понимание механики человеческого тела казалось магическим и по силе производимого впечатления равнялось лишь его невероятной скромности. Многие считали его самым выдающимся из ныне живущих мастером тайцзицюань, а он терпеливо обучал новичков с тем же вниманием и любовью, что и старших воспитанников.

Учеба шла быстро, и через некоторое время я сам удивлялся достигнутым результатам. С двенадцатилетнего возраста я вел дневник своих занятий шахматами, записывая в том числе и наблюдения относительно своего психологического состояния — полезно делать то же самое, обучаясь тайцзицюань.

После примерно шести месяцев совершенствования упорядоченных движений, представляющих собой основу искусства тайцзицюань, мастер Чен пригласил меня присоединиться к группе, занимающейся туйшоу[5]. Первый опыт познания боевого направления тайцзи оказался весьма волнующим. На первом занятии мы с учителем стояли друг напротив друга, выдвинув правую ногу вперед и соприкасаясь тыльной частью правых запястий. Он предложил толкнуть его, но, когда я сделал движение, его уже не оказалось на прежнем месте. Казалось, меня засасывает вакуум, оставленный его телом. Споткнувшись, я упал и ушиб голову. Затем учитель мягко толкнул меня, и я попытался уйти с его пути, но не знал, куда именно нужно двигаться.

В конце концов, положившись на старые добрые инстинкты, я попытался сопротивляться атакующим толчкам, но почти каждый раз взлетал в воздух.

С течением времени мастер Чен обучил меня технике непротивления. По мере того как уроки усложнялись, я научился уклоняться от атак, не отрывая ног от пола. Я стал меньше рассчитывать свои движения и больше полагаться на инстинкты; по мере освоения боевых приемов отдельные движения медитирующей стадии тайцзи приобретают новый смысл. Помню, как-то раз во время спарринга я почувствовал дыру в защите партнера, и в тот же момент он ушел куда-то в сторону. После боя он выглядел растерянным и сообщил, что его просто унесло с площадки, хотя с моей стороны не наблюдалось никаких резких движений.

Я понятия не имел, как это вышло, но постепенно становилось ясно, что обретенные в результате домашних медитаций навыки можно применять и в боевом искусстве.

Тысячи медленных и все более точных повторений определенных движений позволили инстинктивно набрать форму. В тайцзи разум непонятным образом порождает небольшое физическое усилие, создавая при этом колоссальную силу воздействия.

Я уже имел подобный опыт в шахматах. С ранней юности приходилось учить приемы, принципы и теорию шахмат, пока они не сплавились воедино на уровне подсознания. Со стороны кажется, что нет более разных видов спорта, чем шахматы и тайцзицюань, но в моем сознании они начали сливаться. Я стал выражать свои шахматные идеи языком жестов тайцзи, как будто оба вида спорта имели невидимую, но прочную общую основу. Каждый день я находил между ними все новые общие черты, пока наконец не стало казаться, что, изучая тайцзицюань, я продолжаю изучать шахматы. Как-то раз я проводил сеанс одновременной игры на сорока досках в Мемфисе и в середине вдруг понял, что все сорок партий играю в стиле тайцзицюань — не пытаясь сверяться с записями партий или просчитывать возможные ходы... Сквозь меня струился поток энергии, заполняя оставшееся позади пространство, и оставалось только оседлать его волну, как летом на море или в боевых искусствах. Невероятное ощущение! Я выигрывал партию за партией, не играя в шахматы!

Что-то вроде этого пришлось испытать во время соревнований по туйшоу: казалось, время замедлило свой бег настолько, что можно было методично разобрать на составляющие защиту оппонента и выявить его уязвимые места, как в шахматной партии. Мое преклонение перед разумом, изучение шахмат и тайцзицюань, любовь к литературе и океану, медитациям, философии — все это сошлось в точке оценки потенциала человеческого мозга путем полного погружения в тот или иной вид деятельности.

Мой дальнейший прогресс остановился именно по причине отсутствия барьеров на пути. Чистая концентрация не позволяла посторонним мыслям или ложным конструкциям вторгаться в сознание, в результате чего стали видны очевидные связи между различными гранями моего жизненного опыта, обычно скрытые помехами сознания.

Поскольку я старался быть открытым этим связям, жизнь наполнилась интенсивным обучением. Помню, как сидел на скале на Бермудских островах в ветреный полдень, глядя на бившиеся далеко внизу волны. Сосредоточившись на созерцании воды, устремлявшейся от скал обратно в море, я вдруг понял, что знаю решение шахматной задачи, над которой корпел уже несколько недель. В другой раз, просидев восемь часов в состоянии полного погружения в разбор шахматной позиции и решив отвлечься на

тренировку тайцзицюань, я с изумлением обнаружил, что достиг большого прогресса в выполнении упражнений. Великие произведения литературы стимулируют развитие шахмат; броски в прыжке по баскетбольной корзине в спортзалах Нью-Йорка дали мне представление о текучести движений, очень характерной для тайцзицюань. Подводное плавание без акваланга и тренировка задержки дыхания на двадцатиметровой глубине во время чемпионатов мира по шахматам и турниров по боевым искусствам помогали снять психологическое напряжение. Тренировка способности быстро снизить частоту пульса после больших физических нагрузок помогала восстанавливаться между периодами изнурительной умственной концентрации во время шахматных турниров. После нескольких лет пребывания в тумане я наконец-то чувствовал себя свободным, способным впитывать новую информацию и полностью поглощенным обучением.

До появления замысла этой книги меня вполне устраивала концепция, весьма абстрактно объяснявшая мои успехи в боевых искусствах. Можно припомнить мой опыт изучения иностранных языков, в частности такие приемы, как параллельное изучение и уровни перевода. Тогда я ощущал то же, что и сейчас, при переносе моего понимания сути шахмат на занятия тайцзицюань.

Но большого смысла в этом не было, особенно для других людей. В конце концов, что такое суть? И как можно перенести ее из интеллектуального вида спорта в игровой?

Все эти вопросы встали особенно остро после победы на моем первом национальном чемпионате по туйшоу в ноябре 2000 года. В то время я изучал философию в Колумбийском университете и особенно увлекался теориями азиатских философов. В трудах древних индийских, китайских, тибетских и греческих философов отыскались интересные параллели с моим собственным опытом: сущность в Упанишадах, даосская восприимчивость, принцип в неоконфуцианстве, недвойственность в буддизме, формы Платона. Все они, казалось, смешались и оставили в истории тот причудливый кросс-культурный след, который я искал. Когда мне в голову приходила очередная блестящая идея, хотелось тут же проверить ее в дискуссии с кем-то из блестящих профессоров факультета, которые обычно не соглашались с моими рассуждениями. Почему-то ученые плохо воспринимают абстрактную терминологию: когда я говорил об интуиции, одна из профессоров закатила глаза и заявила, что этот термин лишен содержания. Стремление к точному изложению мыслей заставило меня мыслить более конкретно. Требовалось дойти до глубинной сути таких понятий, как сущность, качество, принцип, интуиция и мудрость, чтобы применить их к имевшемуся у меня опыту, не

говоря уже о попытках объяснить их кому-то еще.

Чтобы возможно более точно понять особенности процесса обучения, пришлось повторить шаг за шагом все его этапы и вспомнить то, что было усвоено, равно как и то, что было забыто. И в шахматах, и в боевых искусствах существовал метод обучения, критически важный для достижения успеха. Иногда я называю его изучением цифр, чтобы забыть о цифрах, или изучением форм, чтобы забыть о формах. Наглядный пример этого метода обучения, применимый к любой дисциплине, можно найти в шахматах. Новичок сначала должен полностью погрузиться в изучение основ игры, чтобы у него появилась возможность достичь в ней высот мастерства. Он должен изучить принципы эндшпиля, миттельшпиля и дебюта. Сначала новичок изучает одну или две темы одновременно, но постепенно интуиция подсказывает ему, что можно объединить все большее количество основополагающих принципов игры в своего рода поток. Этот процесс постоянно повторяется по мере того, как новичок выходит на новые уровни игры.

Очень сильные шахматисты редко рассуждают об основных принципах игры, но именно они лежат в основе их мастерства. Аналогично этому великий пианист или виолончелист не думает об отдельных нотах, тем не менее безошибочно воспроизводит их, демонстрируя виртуозное исполнение. По сути, размышления о ноте «си» во время исполнения Пятой симфонии Бетховена могут только навредить, поскольку можно потерять темп исполнения. Проблема состоит в том, что желающий написать пособие по игре в шахматы для начинающих должен вспомнить массу материала, надежно скрытого в подсознании, — я уже говорил об этом в моей первой книге Attacking Chess («Атакующие шахматы»). Чтобы с успехом писать для начинающих, пришлось разобрать на части все свои представления и знания об этой игре, хотя в течение нескольких лет я только и пытался собрать их воедино.

Тот же подход можно обнаружить, анализируя искусство обучения. Отдельные вопросы можно усвоить, прожить и забыть.

Мне удалось найти способы эффективного обучения в невероятно конкурентном мире современных шахмат. Ведь стоит только остановиться в развитии хотя бы ненадолго, как соперники тут же вытеснят тебя из первых рядов и обойдут. Затем я интуитивно применил так нелегко доставшийся опыт к изучению боевых искусств. Мне удалось избежать серьезных ошибок и противоречий, обычно подстерегающих любого новичка, просто потому, что я о них не задумывался. Казалось, своего рода «дорожная карта» обучения скрыта где-то глубоко в моем сознании, там же, где и принципы игры в шахматы.

Решив написать эту книгу, я долго занимался самоанализом, пытался разложить свои знания на составляющие части и найти применение собственному опыту. Выступления перед деловой и академической аудиторией с рассказом о моем опыте обучения побудили сделать свои идеи более доступными для других. Если приходилось говорить о концепциях и процедурах обучения слишком абстрактно, чтобы кого-то убедить, то я заставлял себя разбивать материал на последовательные этапы, ориентированные на конечную цель. Со временем я осознал принципы, подспудно руководившие моими действиями, и тогда сформировалась систематическая методология обучения.

Моя шахматная жизнь началась на площади Вашингтона, в нью-йоркском районе Гринвич-Виллидж, и продолжилась американскими горками в течение шестнадцати лет, когда мимо проносились турниры, чемпионаты мира в США, соревнования в Румынии, Германии, Венгрии, Бразилии и Индии, а в сердце вселялись поочередно то боль, то восторг, знакомые всем спортсменам. В последние годы моя жизнь в тайцзицюань сочетает глубокую медитацию и интенсивные соревнования по боевым искусствам, быстрый рост и наблюдение, исследование и апробацию процесса обучения. Недавно мне удалось выиграть тринадцатый титул чемпиона страны по туйшоу, в 2002 году — подняться на третью ступеньку пьедестала почета на чемпионате мира на Тайване, а в 2004-м — выиграть международный турнир на приз Чунг Фа на Тайване и чемпионат мира по туйшоу.

Постоянная конкурентная борьба отнюдь не остудила стремления к победе, но я стал ценить процесс обучения и подготовки превыше всего. После столько лет больших состязаний жить под постоянным конкурентным давлением стало чем-то само собой разумеющимся. Конечно, глядя в глаза очередному сопернику на ковре, я чувствую себя иначе, чем сидя перед компьютером и печатая эти строки. Однако я понял, что лучше всего овладел не тайцзицюань и не шахматами — лучше всего я овладел искусством учиться. Именно о нем пойдет речь в этой книге.

I. Основы

Глава 1. Первые шаги

Помню холодный зимний полдень в центре Нью-Йорка; мы с мамой, держась за руки, идем на игровую площадку на площади Вашингтона. Мне шесть лет, и я обычный драчливый мальчишка, влюбленный в Человека-паука, акул, динозавров, спорт и доводящий родителей до сумасшествия своими бесконечными проказами. «Слишком много мальчишки», — говорит моя мама.

Я постоянно надоедаю отцу просьбами поиграть в футбол или бейсбол, побороться на ковре в гостиной. Друзья зовут меня Драная Кожа, поскольку мои колени постоянно ободраны из-за падений на игровой площадке или во время игры в мяч. Очень рано меня начали привлекать экстремальные виды спорта; из деревянных брусков и шлакобетонных блоков, позаимствованных с соседней стройки, я соорудил самодельный велотрек для своего велосипеда. Естественно, носить шлем я категорически отказывался, пока однажды, демонстрируя эффектный прыжок, не рухнул ничком на асфальт; тогда моя мама заявила, что не наденет шлем для верховой езды, пока я не надену свой.

Эту прогулку мы совершали десятки раз. Было так здорово, раскачиваясь на брусьях, воображать себя Тарзаном, а мир вокруг — джунглями. Но теперь что-то изменилось. Взглянув через плечо, я застыл на месте, очарованный таинственными фигурами на мраморной шахматной доске. Помню удивительное чувство: я как будто оказался в лесу. Фигурки были животными, таившими в себе удивительную силу; казалось, они излучают опасность и магию, струящиеся с доски. Двое завсегдатаев парка сидели друг напротив друга, отпуская шуточки. В воздухе висело напряжение — и вдруг фигурки развили бурную активность. Проворные пальцы, двигаясь с молниеносной скоростью и невероятной точностью, заставляли черные и белые фигурки прыгать по всей доске, создавая разные сочетания. Разыгрывавшаяся битва полностью поглотила и заворожила меня; она казалась странно знакомой и определенно имела смысл. Затем вокруг стола собралась толпа, и уже ничего нельзя было разглядеть. Мама позвала меня, ласково потянув за руку, и мы пошли дальше по направлению к игровой площадке.

Несколько дней спустя, когда мы с мамой опять проходили по той же аллее парка, я вдруг вырвал руку и со всех ног кинулся к старику с серой птицей, расставлявшему пластмассовые фигуры на одной из мраморных досок. В тот день в школе я внимательно наблюдал за двумя ребятами, игравшими в шахматы, и теперь был уверен, что и сам смогу играть. Старик спросил: «Хотите

сыграть?» Мама извинилась и объяснила, что я не знаю правил. Но старик сказал, что это ничего — у него у самого есть дети, к тому же есть немного свободного времени. Позже мама рассказывала, что, как только игра началась, я высунул язык и принялся облизывать верхнюю губу — верный знак тревоги или концентрации. А у меня возникло странное чувство вспоминания чего-то давно забытого. Когда мы передвигали фигуры по доске, мне казалось, что я уже делал это раньше. В этой игре присутствовала гармония, напоминавшая прекрасную мелодию. Пока я раздумывал над очередным ходом, старик читал газету; но через несколько минут он почему-то рассердился и обругал мою мать за то, что она его обманула. Видимо, играл я неплохо.

Несколько моих фигур согласованно двинулись в атаку, и старику пришлось отступить, чтобы отбить ее.

Вскоре вокруг доски собралась небольшая толпа, и временами в ней проносился шепот: «Юный Фишер!» Мама была смущена и слегка озабочена тем, что происходило вокруг ее сына. Я же попал в свой собственный мир. В конце концов старик выиграл. Мы пожали друг другу руки, и он спросил, как меня зовут. Записав мое имя на газете, он сказал: «Джош Вайцкин... Надеюсь когда-нибудь прочитать о тебе в газете». С этого момента площадь Вашингтона стала моим вторым домом. Ну а шахматы — первой любовью. После школы, вместо того чтобы погонять в футбол или бейсбол, я требовал отвести меня в парк. Плюхнувшись на стул напротив какого-нибудь мужика устрашающего вида, я напускал на себя непроницаемый вид и бросался в бой. Манило и притягивало напряжение борьбы, поэтому иногда я мог сыграть в течение дня бесконечное количество блиц-партий, час за часом всматриваясь в джунгли фигур, рассчитывая ходы, напряженно расставляя там и тут хитроумные ловушки. По дороге домой шахматные фигуры продолжали свой танец в моем воображении, и я просил отца достать с антресолей пыльную шахматную доску и сыграть со мной. С течением времени рос мой авторитет в парковом обществе. Завсегдатаи взяли меня под опеку, показывали любимые комбинации, учили готовить неотразимые атаки и предугадывать намерения оппонентов. Я стал любимцем улицы, бесстрашным бойцом и опасным соперником. Честно говоря, это была странная компания для ребенка — толпа алкоголиков, бездомных талантов, богатых и помешанных на шахматах игроков, наркоманов, эксцентричных артистов. Просто россыпь непризнанных гениев среди грубых, блестящих и побитых жизнью мужчин, живших в трущобах, но вдохновляемых любовью к шахматам.

Каждый день, если только не было дождя или снега, эта разношерстная компания собиралась вокруг девятнадцати мраморных столов в юго-западном углу площади Вашингтона. И чаще всего я тоже был там, легко выигрывая партию за партией, жуя жевательную резинку и учась игре. Конечно, моим родителям долго и трудно давалось разрешение посещать это место, но я упрямо стоял на своем, да и местные обитатели старались вести себя прилично, когда я приходил играть. Исчезали сигареты с марихуаной, стихали ругательства, прекращались кое-какие сделки. Я садился напротив очередного оппонента, одновременно взволнованный и сосредоточенный. Мама говорит, что ее маленький мальчик превращался в старика, как только начинал играть. Я настолько сильно концентрировался на игре, что ее ладонь могла бы вспыхнуть, если бы она попыталась заслонить от меня доску. Трудно объяснить, почему маленький ребенок так серьезно относится к шахматам. Думаю, это было призвание, хотя и не знаю точного значения этого слова.

Через несколько месяцев я уже обыгрывал кое-кого из тех парней, которые играли в шахматы десятилетиями. В случае проигрыша кто-нибудь из новых знакомых обязательно старался дать мне полезный совет: «Джош, ты слишком долго не проявлял инициативу, и он почувствовал себя уверенно. Тебе нужно постоянно наступать и устрашить его» или «Джош, парень, иногда полезно построить прочную оборону и обезопасить короля; сначала думай, а потом действуй». Что ж, в таких случаях я опять включал часы, брался за работу и предпринимал еще одну попытку. Каждый проигрыш становился уроком, каждая победа приносила радость. Каждый день пазлы ложились на свое место.

Как только я садился за стол, вокруг собиралась толпа. В этом маленьком мире я превратился в настоящую звезду, и хотя всеобщее внимание льстило, иногда оно доставляло неудобства. Очень быстро мне стало ясно, что если обращать внимание на зевак, то начинаешь играть намного хуже. Шестилетнему мальчишке очень трудно игнорировать толпу взрослых людей, рассуждающих о нем и его игре; но если удавалось сфокусироваться на доске, то я впадал в своего рода транс, когда напряжение борьбы смешивалось с шумом голосов, гудками машин, сиренами машин скорой помощи, и все это вместе взятое стимулировало мозг. Иногда мне удавалось лучше сосредоточиться в хаосе площади Вашингтона, чем в тишине гостиной родительского дома. А иногда я разглядывал окружающих, встревал в их разговоры и играл просто отвратительно. Уверен, что для родителей моя ранняя любовь к шахматам стала большим испытанием: им приходилось

наблюдать за тем, как я жую жвачку, смеюсь, шучу и сбрасываю фигуры с доски, чтобы начать новую партию и погрузиться в напряженную атмосферу борьбы.

Однажды в субботний полдень среди зрителей появился высокий мужчина. Он внимательно наблюдал за тем, как я играю блиц со своим другом Джерри. Я заметил его, но игра целиком поглощала внимание. Через пару часов этот человек подошел к моему отцу и представился Брюсом Пандольфини, мастером спорта по шахматам и преподавателем шахматной школы. Брюс сказал, что я очень одаренный мальчик, и предложил учить меня.

Оказалось, мой отец помнил Брюса как комментатора (вместе с Шелби Лиманом) исторического матча между Бобби Фишером и Борисом Спасским за звание чемпиона мира в 1972 году. Этот матч политизировал шахматы: он представлял собой вызов времен холодной войны со стороны советского чемпиона и всей его команды из сотни тренеров и помощников, брошенный дерзкому американскому бунтарю, всю подготовку к матчу проведшему в одиночку, запершись в комнате без окон. Фишер сочетал в себе качества Джеймса Дина и Греты Гарбо — Америка была очарована им.

На противостояние двух великих шахматных мыслителей влияло множество политических факторов. С течением времени матч все в большей степени становился воплощением холодной войны. Генри Киссинджер звонил Фишеру со словами поддержки; политики обоих противоборствующих лагерей внимательно следили за ходом каждой партии. Мир, затаив дыхание, слушал простые и доступные репортажи Шелби и Брюса, сделавших шахматы частью повседневной жизни. Выиграв матч, Фишер стал знаменитостью международного масштаба, а шахматы обрели невиданную популярность в США. Внезапно эта игра встала в один ряд с баскетболом, футболом, бейсболом и хоккеем. А в 1975 году Фишер исчез, вместо того чтобы защищать свой титул. Шахматы сразу отошли в общественном сознании на задний план. С той поры американский шахматный мир ищет нового Бобби Фишера, способного вернуть к этой игре всеобщее внимание.

Двадцать лет назад именно Шелби и Брюс захватили воображение моего отца, поэтому было что-то невероятное в том, что именно Брюс предложил обучать его бурлящего энергией шестилетнего сынишку. Я оказался в замешательстве. Шахматы были для меня лишь развлечением, а парни в парке — моими приятелями. Они хорошо учили меня. Зачем мне какие-то другие учителя? Шахматы стали моим приватным миром, наполненным фантазиями. Чтобы позволить кому-либо вторгнуться в свой мыслительный процесс, я должен был доверять этому человеку.

Прежде чем начать совместную работу, Брюсу предстояло преодолеть это препятствие.

Наши первые занятия весьма мало напоминали уроки шахматной игры. Брюс понимал, что гораздо важнее лучше узнать друг друга и подружиться. Поэтому мы беседовали о жизни, спорте, динозаврах и других интересовавших меня вещах. Но как только речь заходила о шахматах, я становился на редкость упрямым и наотрез отказывался забыть о собственных идеях и следовать формальным инструкциям.

Я упорно держался за вредные привычки, приобретенные в парке, например выдвигать ферзя вперед в самом начале игры. Это типичная ошибка многих новичков: ферзь — одна из наиболее мощных фигур в шахматах, поэтому они стремятся ввести ее в игру как можно раньше. Если вам противостоит игрок невысокого класса, неспособный парировать простую атаку, такая стратегия дает желаемый результат. Но проблема в том, что хотя ферзя нельзя разменять на фигуры оппонента без существенных потерь, он может преследовать его по всей доске, одновременно систематично выводя на ударные позиции менее ценные, но вполне дееспособные фигуры и отражая примитивные атаки одинокого ферзя. Звучит вполне логично, однако я отказывался признавать эту логику, поскольку выиграл так много игр с помощью свободно блуждающей по доске «королевской фигуры». Брюсу не удавалось убедить меня рассуждениями — ему предстояло доказать правоту своих слов на деле.

Брюс решил, что мы проведем серию блиц-партий вроде тех, которые я играл в парке. Каждый раз, когда я совершал грубую ошибку, он напоминал мне о базовом правиле шахматной игры, которое я при этом нарушал. Если я отказывался исправиться, он последовательно извлекал преимущества из моей ошибки, пока моя позиция не разваливалась. С течением времени он завоевал мое уважение и доказал правильность своих мыслей. Мой ферзь все чаще выжидал удобного момента, чтобы вступить в игру.

Я научился выдвигать вперед фигуры, контролировать центр и систематически готовить атаки.

Завоевав мое доверие, Брюс обучал меня на моем же собственном опыте. Однако оставалось преодолеть еще одно серьезное препятствие — мою горячность. Я был одаренным ребенком с хорошо развитой интуицией, легко одерживавшим победы над соперниками, не получившими классической подготовки. Теперь следовало научиться сдержанности и добавить к интуиции знания. Брюс выбрал правильную линию. Он старался научить меня дисциплине, не разрушая моей любви к шахматам и не подавляя моего темперамента. Многие учителя не

понимают необходимости такого баланса и пытаются вылепить из учеников подобия самих себя. На протяжении карьеры я сталкивался с несколькими эгоцентричными инструкторами и пришел к выводу, что их методы подготовки разрушительны для учеников в долгосрочной перспективе — и уж точно не срабатывали со мной.

Конечно, я был трудным учеником. Мои родители воспитывали весьма упрямого и своевольного сына. Даже когда я был ребенком, они всячески поощряли мое участие в длительных дискуссиях за обедом, когда обсуждались вопросы политики, искусства. Меня учили выражать собственное мнение и обдумывать идеи собеседников, а не слепо следовать авторитетам.

К счастью, философия обучения Брюса идеально подходила для моего характера. Он не пытался строить из себя всеведущего гуру и считал себя скорее моим инструктором, чем беспрекословным авторитетом. Если я не соглашался с ним, он обсуждал со мной проблему, а не просто читал лекцию.

Брюс несколько обуздал мой темперамент, постоянно задавая вопросы. Какое бы решение я ни принял, удачное или неудачное, он всегда просил меня объяснить, почему я поступил так, а не иначе. Можно ли было достичь цели другим путем? Учел ли я угрозы со стороны оппонента? Думал ли о другой последовательности ходов? Брюс не пытался наставлять меня — некоторые учителя так стараются отойти от авторитарного стиля, что начинают одобрять все решения ученика: и удачные, и неудачные. Таким способом они пытаются завоевать его доверие, но зачастую добиваются совсем другого: изменяют объективности суждений, поощряют самоуверенность и, самое плохое, устанавливают неискренние отношения, что любой одаренный ребенок сразу же чувствует.

Если я делал неудачный ход, Брюс сразу спрашивал, чего я собирался добиться, а затем помогал по-другому подойти к принятию решения. Чаще всего во время наших занятий в комнате царила тишина: мы оба сидели, глубоко задумавшись. Брюс стремился не перегружать меня информацией, а помочь моему шахматному созреванию. Постепенно ему удалось внушить мне основы шахматной философии и системное понимание необходимости анализа и просчитывания ходов — все это он делал в мягкой, шутливой, а иногда и довольно твердой манере. Хотя полученные знания были очень ценными и сами по себе, главное — Брюсу удалось сделать мою любовь к шахматам более глубокой. Он никогда не позволял техническим приемам заглушать мое внутреннее ощущение игры.

В первые месяцы работы с Брюсом мы встречались раз или два в неделю у меня дома, иногда рано утром, иногда после школьных занятий. В большую часть остальных дней я бежал на площадь Вашингтона, чтобы опробовать вновь обретенные знания в игре со своими друзьями. У шести-семилетнего ребенка оказалось сразу два мощных фактора шахматного образования. Проблема состояла в обеспечении их мирного сосуществования. С одной стороны, в уличных играх я закалился как боец; Брюс же стремился сделать из меня терпеливого и получившего классическую подготовку игрока. Будучи еще очень молодым, я иногда не понимал реального объема предстоящей работы, но любил безупречную красоту старых партий, разыгрывавшихся на чемпионатах мира, — мы разбирали их вместе с Брюсом. Иногда молчаливый двадцатиминутный разбор ходов для достижения позиции в эндшпиле волновал меня до глубины души. А иногда напряженные размышления нагоняли скуку, и я убегал в парк играть блиц со своими друзьями — немного безрассудно атаковать и создавать восхитительные комбинации. Парк оставался развлечением. В конце концов, я был ребенком.

Несмотря на значительное внешнее давление, Брюс и родители решили пока оградить меня от участия в турнирах, до тех пор пока моему увлечению шахматами не исполнится хотя бы год. Они считали, что на первом месте должна быть любовь к шахматам, освоение их секретов, а уж на втором — соревнования. Особенно сильные сомнения мама и Брюс испытывали по поводу того, стоит ли подвергать меня сильнейшему прессингу шахматных турниров. Они дали мне несколько дополнительных месяцев спокойного детства, чем заслужили мою искреннюю благодарность. Когда мне исполнилось семь, я наконец начал выступать в ученических турнирах и чувствовал себя вполне уверенно. Дети моего возраста не прошли закалку в парковых баталиях, не сталкивались со сложными атаками или защитой, поэтому и не могли устоять перед моим напором.

Правда, некоторые из них были знакомы с опасными дебютными ловушками или заученными комбинациями, обеспечивавшими им преимущество в начале игры, из-за чего я иногда терял одну-две пешки. Но в дальнейшем у моих соперников не оставалось никаких шансов. С моей точки зрения, партии, разыгрываемые на турнирах, были далеки от идеала. Скорее они напоминали интеллектуальную борьбу за первый приз, когда оппоненты постоянно оценивают преимущества друг друга и удача склоняется то в одну, то в другую сторону. Мои друзья с площади Вашингтона были отчаянными бойцами, чьи действия просчитать очень трудно; по сути дела, особенно

опасными они становились, будучи загнанными в угол. Многие очень талантливые дети считали, что выиграют, не встретив особого сопротивления. Если на доске завязывалась упорная борьба, то они оказывались эмоционально неподготовленными.

Мне же, наоборот, трудности даже нравились. Мой стиль состоял в том, чтобы усложнить позицию на доске, а затем пробивать себе путь к победе сквозь царящий хаос. Чем более ожесточенной становилась борьба, тем увереннее я себя чувствовал. Кроме того, мы с Брюсом провели немало времени, изучая эндшпили, когда доска почти пуста и сложные теоретические соображения сочетаются с углубленными расчетами, чтобы завершить игру эффектным сражением. Пока мои оппоненты стремились выиграть дебют уже несколькими первыми ходами, я планировал переход партии в сложный миттельшпиль и абстрактный эндшпиль. В результате по ходу игры мои соперники постепенно теряли уверенность, а я начинал свою охоту. Заметив эту привычку, Брюс стал звать меня Тигром. Он и сейчас зовет меня так.

Мой первый год участия в шахматных турнирах протекал вполне гладко. В играх со сверстниками я чувствовал себя непобедимым, а сочетание уличной стойкости и классической подготовки оказывалось убийственным для моих оппонентов. Возможно, решающим фактором успешности моей игры стало то, что ее стиль полностью соответствовал особенностям моей личности. В результате я был свободен от внутренних конфликтов — и, как стало ясно позднее, это самый главный результат моего обучения. Брюс и дружки из парка научили выражать себя через игру в шахматы, поэтому моя любовь к ним росла день ото дня.

Шли месяцы, я одерживал одну победу за другой; мой национальный рейтинг рос как на дрожжах. Стоило показаться на каком-нибудь турнире, как сверстники приходили в ужас от одного моего вида, что было очень странно видеть. В конце концов, я был всего лишь маленьким мальчиком, боявшимся темноты и увлекавшимся мультиками про Скуби-Ду. Иногда мой соперник начинал всхлипывать прямо за доской еще до начала игры. С одной стороны, мне было очень жаль своих противников, но с другой — их страх укреплял мою веру в собственные силы. Не сразу я узнал о том, что теперь наиболее рейтинговый игрок страны в своей возрастной категории. Следующим этапом должен был стать национальный чемпионат, проводившийся в Шарлотте. Друзья из парка находились в полном восторге и показывали все новые и новые комбинации, способные улучшить мою игру.

Я был бесспорным фаворитом в младшей возрастной группе

(дети до третьего класса). Никто не сомневался в моей победе.

Глава 2. Проиграть, чтобы выиграть

Национальный чемпионат по шахматам среди учеников младших классов в Шарлотте. 5 мая 1983 года

Последний тур. Первая доска. Победитель получает титул чемпиона страны. Мы с соперником сидим за одиноким столом перед автоматической камерой, передающей ход игры прессе, тренерам и взволнованным родителям в вестибюле отеля. Остальные участники — около пятисот лучших юных шахматистов страны, съехавшихся на чемпионат, — сидят за поставленными в ряды шахматными столами, занимающими все остальное пространство комнаты. Первый стол — это и трон, и тюрьма, в зависимости от того, как на это смотреть. Любой мечтает попасть сюда, но, добравшись до него, обнаруживаешь, что ты в полном одиночестве на этом пьедестале, а на лбу у тебя словно нарисована мишень. С момента приезда на турнир я был желанной мишенью. Знаю, что некоторые команды специально готовились к игре со мной и месяцами разрабатывали коварные дебютные ловушки только для того, чтобы выбить меня из соревнований. Но первых шестерых соперников я обошел без труда, сыграв лишь один матч вничью. Играя со сверстниками, я чувствовал себя неуязвимым. Им со мной не справиться.

О своем сопернике я знал не много — лишь то, что это хорошо подготовленный вундеркинд по имени Дэвид Арнетт.

В три года он умудрился запомнить карту нью-йоркского метро.

В пять — решал задачи по математике для старших классов школы. В шесть — стал лучшим среди шахматистов первого уровня во всей стране и лучшим игроком в шахматы престижной школы Далтона, где шахматным тренером работал Светозар Йованович, живая легенда в своей области, подготовивший не одного юного чемпиона. Йованович сумел дать Дэвиду классическую шахматную подготовку и привить соревновательную дисциплину, ничем не уступавшие моим собственным. Вскоре после этой игры мы Дэйвом стали лучшими друзьями. Но в тот момент я видел перед собой всего лишь маленького белобрысого мальчика с торчащими зубами, впавшего в какое-то оцепенение.

На третьем ходу партии Дэвид принял странное решение, позволив мне забрать его королевскую пешку конем. Мне бы следовало взять паузу и попытаться разгадать ловушку, но я сделал ход слишком быстро. Он немедленно захватил господствующую позицию на доске, поведя своего ферзя в

опасную атаку и создав угрозу моему слишком далеко выдвинувшемуся коню. Укрыть коня от преследования было негде. Взяв его королевскую пешку, я, очевидно, сделал глупость. Теперь этот сообразительный мальчишка угрожал моему королю, и мне пришлось вступить в отчаянную борьбу.

Как сейчас вижу самого себя — восьмилетнего мальчика, который чувствует, как победа ускользает из рук. Пот стекал с меня ручейками, кожа покрылась пупырышками, сердце билось все чаще, а завистливые конкуренты сверлили меня взглядами из-за близлежащих столов. В зале повисла зловещая тишина, изредка прерываемая тихими шорохами, а хрупкость моих надежд становилась все более очевидной. Оказалось, что я вовсе не супермен. Я всего лишь ребенок, который частенько спит в кровати родителей, поскольку боится страшных снов; сейчас же тяжесть всего мира обрушилась на мои плечи, и все валилось из рук.

Предстоял выбор: потерпеть полное поражение или отдать некоторые фигуры, отступить, перегруппироваться и попытаться продолжить борьбу.

На площади Вашингтона я делал это огромное число раз.

Но чтобы сверстник загнал меня в угол — такого не бывало.

Как фаворит соревнований, я чувствовал колоссальное давление и пытался с ним справиться, культивируя в себе чувство непобедимости. Уверенность в своих силах — неотъемлемое качество настоящего бойца, но самоуверенность всегда губительна. В некоторые моменты мы пытаемся перехитрить самого себя. Свою уязвимость мы, словно рак, прячем глубоко под броней бравады, но, когда ситуация выходит из-под контроля, нам не хватает умения восстановить душевные и физические силы и вернуться в игру.

Когда игра закончилась, я был глубоко потрясен тем, как близко подошел к завоеванию первого чемпионского титула и буквально выпустил его из рук. Казалось, мой мир просто распался на части и самоликвидировался. Может, я просто неудачник? Разочаровал ли я своих родителей? А что скажут мои друзья из парка, Брюс, школьные товарищи? Как же я мог проиграть? Одна из проблем фаворитов заключается в том, что и падать им приходится с очень большой высоты. Упал ли я в собственных глазах или в глазах окружающих? Стоило ли затрачивать столько сил, раз чемпионский титул мне не достался? Восьмилетнему мальчику весьма трудно справиться с такой сложной ситуацией, а мне очень повезло с семьей: мои родители быстро вернули мне способность видеть перспективу даже в столь напряженные периоды жизни. Мы пошли на

рыбалку.

Океан играл огромную роль в моей жизни, образно выражаясь, чуть ли не с самого зачатия. Когда мама была на пятом месяце беременности, они с отцом поехали ловить голубого марлина на блесну в трехметровых волнах Гольфстрима. Некоторые самые ранние воспоминания связаны с причалом рядом с нашим маленьким домом на острове Южный Бимини, гудящем тучами москитов. Там мы ловили люцианов, кормили мурен, отгоняли мошкару по вечерам, разбрасывая приманку для акул.

В детстве я твердо знал, что наступит лето и мы отправимся на море, независимо от того, что еще происходило в нашей жизни, наступал ли кризис в экономике, какие турниры проходили в это время и какими бы несвоевременными и абсурдными ни казались поездки на берег океана в момент отправления. Постепенно я понял, что эти короткие перерывы в напряженной, наполненной конкурентной борьбой жизни шахматиста и были одной из причин моих спортивных успехов. Время, проведенное на море, — это время обновления, укрепления семейных связей, время наедине с природой, когда можно успокоиться и подумать о планах на будущее. Можно позволить себе забыть о тренировках и найти новые творческие идеи, способные стать толчком к дальнейшему росту. Эти поездки ничем не напоминали шикарный отдых — они даже были наполнены неустанным ручным трудом, например попытками вернуть к жизни старый генератор в машинном отделении нашей лодки, уборкой кокпита под палящим солнцем, удерживанием лодки на заданном курсе под порывами шквального ветра, прокладкой маршрута в открытом море и вообще всяческим экстримом.

Лодочные путешествия давали прекрасную возможность психологически подготовиться к состязаниям. Жизнь на воде требует постоянной сосредоточенности, умения держать ситуацию под контролем. В море лодка постоянно движется под действием волн, палуба дает крен под ногами, и единственный способ выжить — уловить ритм этого движения и быть готовым к любым неожиданностям. На море я научился тому, что практически с любой ситуацией можно справиться, если не терять голову. В то же время, если вы запаникуете, попав в шторм в сотне с лишним километров от берега или оказавшись посреди стаи больших акул, никто не даст вам шанса на спасение.

В моей жизни много раз случалось так, что отъезд из Нью-Йорка казался профессиональным самоубийством: мои соперники тренировались и участвовали в бесчисленных турнирах в то

время, как я ходил по морю, пробиваясь сквозь волны. Но я неизменно возвращался с новыми идеями, запасом энергии и решимости. Океан всегда оказывал на меня исцеляющее воздействие, возвращал к жизни, когда это было более всего необходимо, — а в тот момент восьмилетний мальчик, только что потерпевший самое большое поражение в своей жизни, определенно в этом нуждался.

Родители, маленькая сестренка и я вышли из Форт-Лодердейла на нашей двадцатичетырехфутовой лодке класса Black Fin — чудесной старой рыбачьей лодке, на которой мы пережили столько летних приключений в открытом море. (Когда мне было двенадцать лет, она, к сожалению, взорвалась и затонула.) В пятидесяти семи милях на ост-зюйд-ост находился ставший для меня родным остров Бимини. Я и сейчас как будто наяву вижу, как он появляется на горизонте перед моим детским взором — сначала подернутые туманной дымкой деревья, как будто мираж после долгого морского путешествия. Мы неделями не вспоминали о шахматах. Вместо этого была рыбалка, купание в теплой, кристально чистой воде, ловля на блесну в водах Гольфстрима и чудесный морской воздух. Я снова чувствовал себя ребенком, носился по острову вместе со своими друзьями Кьером и Кино, проводил долгие часы, свесившись со старого расшатанного причала, болтая рукой в воде и наблюдая за стайками рыб. Дождливыми вечерами мы с мамой брали нашу собаку Брауни и отправлялись в джунгли на поиски гигантских сухопутных крабов. Наша семья наслаждалась этим временем единения вдалеке от безумной круговерти мира юношеских шахмат. Я чувствовал себя опустошенным, но постепенно моим родителям удалось возродить во мне всегдашнюю мальчишескую жизнерадостность.

В самые тяжелые времена моя мама всегда становилась семейным якорем, удерживавшим нашу семью на плаву, пока тучи не рассеивались. Когда я был маленьким, она прижималась ко мне своей мягкой щекой, напоминая о том, что полоса неудач рано или поздно пройдет. Мне не надо было рассказывать ей о том, что я чувствую, она и сама всегда это знала. Моя мама — самый великий человек из всех, кого я знал. Она блестящая, любящая женщина, сочувствующая и мудрая, ее свет до сих пор освещает мой путь. Исполненная спокойной силы, бесконечного милосердия, невероятно самоотверженная, она всегда побуждала меня следовать велениям своего сердца, даже если это уводило меня далеко в сторону или могло втравить в какое-нибудь рискованное предприятие. Кроме того, она отличается редким мужеством (что иногда меня просто пугает) — например,

способна встретиться лицом к лицу с двухсоткилограммовыми акулами на большой глубине, ловить на поддев мечущегося из стороны в сторону голубого марлина, укротить девятисоткилограммового дикого жеребца, разнять уличную драку, а также держать в узде папу и меня. Она оставалась неколебимым бастионом спокойствия среди всех бурь, сотрясавших нашу семью: поднимала и утешала, если мы падали, возвращала на верный путь, когда нас увлекали в сторону амбиции, крепко обнимала, когда слезы лились из глаз. Моя мама — это мой герой. Без нее моя жизнь просто распалась бы на части.

У моего отца совершенно другой характер. Он терпимый, эмоциональный, нестандартный (представьте себе нечто среднее между Вуди Алленом и Ларри Дэвидом[6] по духу авантюризма) и преданный отец, ставший моим лучшим другом с самого первого дня. Невозможно сосчитать, сколько часов мы провели вместе, играя в баскетбол, ходя на футбольные и бейсбольные матчи, наблюдая океанский горизонт в поисках птиц, собирающихся над косяками рыбы, посещая шахматные турниры, а потом и турниры по боевым единоборствам, проводившиеся по всему миру. Мы были отличной командой с тех пор, как мне исполнилось шесть лет, жили одними надеждами и стремлениями, а в какой-то степени и одними эмоциями. Не важно, как далеко в будущее мы стремились заглянуть, но наше самочувствие очень часто зависело от моих спортивных результатов. От этого никуда не деться. После победы на крупном турнире все становилось прекрасно и не было пределов счастью. Если я играл плохо, все вокруг погружалось в тень, а все наши мечты казались абсурдными.

Это правда, что я играл, зная, что сердце отца бьется так же бешено, как и мое собственное, — но знал и то, что он любит меня независимо от моих побед или поражений. Вполне возможно, некоторым психологам не понравится такая созависимость отца и сына, но, если вы стремитесь покорить вершину, можно и выйти за рамки традиционных представлений. Бывали большие турниры, тяжелые климатические условия, завершающие усилия, для которых отчаянно требовались все силы и вдохновение, какие только можно было мобилизовать, а затем требовалось еще вернуться в нормальное состояние. Одно можно утверждать наверняка: при любых обстоятельствах отец всегда был на моей стороне, на все сто процентов.

Отдохнув месяц на Бимини, мой отец развил бурную деятельность и организовал матч между мной и лучшим игроком острова. Он боялся, что я слишком долго не практикуюсь в игре, а

кроме того, ему просто не терпелось опять посмотреть, как я играю. Я не так уж стремился принять участие в этом матче — предпочитал рыбачить и нырять за лобстерами. Шахматы все еще казались мне тяжелым бременем, но идея чемпионата Бимини казалась безопасной и увлекательной. Мы выяснили, кто этот парень, и назначили ему встречу в баре.

У него был золотой зуб, а с шеи свисала огромная золотая цепь до самой доски — и то и другое, по всей видимости, осталось со времен торговли наркотиками. Потребовалось несколько минут, чтобы войти в игру, но затем я возродился, и старая любовь вернулась. Снова пришло чувство неизбежности, будто шахматы — часть меня, от которой невозможно избавиться.

Мой восьмилетний характер этим летом закалился — я не хотел проигрывать.

Когда осенью я вернулся домой, Брюс был занят сдачей книги в печать, и на меня у него времени не оставалось. Он отменял одно занятие за другим, что стало для меня тяжелым ударом.

Я проиграл, и мой учитель больше не любит меня. Так мне казалось. Когда мы все же встречались, его мысли блуждали где-то далеко и занятия оказывались сухими и отчужденными. Наверное, он был чрезвычайно занят, но я очень нуждался в нем.

Я перешел из школы Литтл Ред в престижную школу Далтона в Верхнем Ист-Сайде на Манхэттене. Перемены оказались трудными: вместо того чтобы ходить в школу пешком несколько кварталов, теперь я был вынужден долго ехать на автобусе. Я скучал по своим друзьям из Литтл Ред и чувствовал себя не в своей тарелке среди детей из богатых семей в Далтоне. Помню, как в первый раз мы вдвоем с приятелем пошли в гости к одному из своих соучеников; мне казалось, что я ступил во дворец. Там были дворецкий, и горничные, и канделябры, свисавшие с высоких потолков. Меня смутило все это великолепие, и поневоле появились мысли о том, не принадлежит ли моя семья к низшему классу. До сих пор стыдно вспоминать, как я просил отца парковаться за углом, когда он приезжал забирать меня. Я не хотел, чтобы мои друзья увидели наш побитый зеленый «Плимут» с изношенной подвеской, имевший опасную привычку перескакивать с полосы на полосу на Вестсайдском шоссе.

Моя жизнь превратилась в хаос. Шахматная жизнь разваливалась на глазах; мой учитель больше не хотел меня знать; я скучал по друзьям, а у семьи не было привратника и красивой машины. В довершение всего красивая девочка, которая нравилась мне в школе, приобрела привычку лупить меня туфелькой по голове, а я так и не понял (пока много лет спустя она мне об этом не сказала), что это было знаком взаимной

симпатии.

Я оказался на перепутье, и мне требовалась помощь. Несколько недель спустя Брюс понял, что механический разбор шахматных партий — совсем не то, что мне нужно, поэтому он слегка притормозил и переосмыслил систему наших занятий. Теперь на каждом занятии мы проводили несколько блиц-партий с перерывами на игру в футбол во дворе. Мы начали смеяться и общаться как нормальные люди, как на первых уроках несколько лет назад.

Я опять стал играть в шахматы с моими старыми друзьями с площади Вашингтона. Из моей игры ушло напряжение, и я вновь получал от нее удовольствие. Затем мы с Брюсом приступили к серьезной работе. Мы пытались дойти до самой сути искусства шахмат, разбирая сложные миттельшпили и эндшпили, изучая классические партии, развивая мое понимание шахматных приемов. И приступили к сложным упражнениям по визуализации, играя партии вслепую и мысленно проводя замысловатые комбинации без перемещения фигур по доске.

Шахматы стали совсем другими. В те летние месяцы я пересмотрел свою прежнюю жизнь в шахматах и решил вернуться в игру еще более сильным; теперь моя преданность шахматам была чем-то гораздо большим, чем стремление к славе или развлечению. Они стали любовью, страстью и болью, толкали меня к преодолению все новых и новых препятствий. Это может показаться абсурдным, но я считаю, что только один год моей жизни, с восьми до девяти лет, был наиболее спокойным. Переживания помогала заглушить упорная работа. Я приобрел внутреннюю мотивацию и решимость. Я был лучше других детей, поэтому все время побеждал, а со взрослыми играть не приходилось, и соответствующего прессинга не было. Но теперь я понимал, что отнюдь не являюсь непобедимым. Другие дети могли стать для меня опасными соперниками.

Я по-прежнему оставался наиболее рейтинговым игроком своей возрастной группы в США, поэтому на разнообразных турнирах чувствовал колоссальное давление. Если я выигрывал, в этом не было ничего особенного, а если вдруг проигрывал, то появлялось такое чувство, будто небо рухнуло на землю. Один соперник меня особенно беспокоил. Его звали Джефф Сарвер. Это был робкий мальчик, маленький, побритый наголо, а иногда и босоногий. Он не ходил в школу: его отец занимался с ним шахматами по двенадцать часов в день. Во время игры Джефф имел привычку монотонно бубнить себе под нос: «Убью, убью, убью..» Его переполняла агрессия, но играл он блестяще, умело удерживая контроль над доской. Сразу после возвращения с

летнего отдыха я зашел в Манхэттенский шахматный клуб, чтобы встретиться с Брюсом. Там за шахматной доской сидел Джефф. Он предложил мне сыграть, и я принял вызов. Поскольку я давно не практиковался, да и не ожидал ничего особенного от этой игры, ему не составило особого труда просто снести меня с доски. Несколькими месяцами позже я опять зашел в этот клуб и взял у него реванш в присутствии большой толпы, окружившей наш стол. После этого я слышал, как он несколько часов сидел в углу и плакал. Это было ужасно. С такой тяжелой ситуацией в играх со сверстниками я еще не сталкивался, поэтому для меня это стало чуть ли не концом света.

Много дней после этого я провел в своей комнате, в одиночестве разбирая шахматные партии. Иногда отец пытался отвлечь меня, соблазняя пойти поиграть в футбол или баскетбол, но мне ничего не хотелось. Слишком много всего навалилось. Родители беспокоились, что я воспринимаю шахматы слишком серьезно, и отец периодически говорил, что если я захочу бросить играть, это будет нормально. Они просто не понимали, что бросить шахматы в данном случае — не выход.

По мере приближения национального чемпионата подготовка становилась все более интенсивной. Я все лучше играл на площади Вашингтона, подпитываемый исполненными народной мудрости советами своих товарищей из парка, а также все серьезнее работал с Брюсом. Было известно, что Сарвер каждую минуту тратит на тренировочные матчи с гроссмейстерами, еще больше оттачивая свое и без того блестящее искусство игры. Он напоминал машину, уничтожавшую даже взрослых в сериях яростных блиц-партий и, более того, презрительно к ним относившуюся. Как-то раз он появился в парке на площади

Вашингтона в мое отсутствие, и все мои друзья заявили, что я играю лучше него. Он засмеялся и заявил: «Джош — просто идиот!» Но они дразнили его, пока он не ушел. Шахматный мир Нью-Йорка разделился на два лагеря: его и мой. Это уже не были детские игры.

Национальный чемпионат опять проводился в Шарлотте. Я отправился на турнир вместе со всей семьей: родителями, маленькой сестренкой Катей, а также с Брюсом. Это был первый турнир, на который вместе со мной поехал учитель. По своему характеру он отнюдь не был турнирным бойцом и крайне негативно относился к тому, что дети здесь, находясь под огромным давлением соревнований, фигурально говоря, разрывают друг друга на части. Я не могу его в этом винить. Три моих близких друга из школы Литтл Ред тоже приехали на турнир вместе со своими родителями. В действительности, они не

были шахматистами — они просто приехали отдохнуть. Я же был невероятно серьезен. Мне пришлось играть на первой доске, в изоляции от других детей. Родители ждали в вестибюле отеля, следя за игрой на видеомониторе вместе с толпой нервничавших пап и мам остальных участников турнира. Первая партия проходила довольно трудно, зато потом я, как крейсер, на полном ходу прошел в финал, выиграв подряд шесть партий.

К финальной игре мы с Сарвером оставались единственными участниками, одержавшими победы во всех партиях. На протяжении турнира мне доставались более сильные соперники, поэтому в случае ничьей в финале победу присудили бы мне на тай- брейке — но никто из нас и думать не хотел о ничьей.

Джефф оказался единственным юным игроком, которого я побаивался. Ходили слухи, что на протяжении всего турнира он, его отец и сестра спали в их машине. Между партиями он обычно сидел где-нибудь на полу, крепко обхватив худые колени и бросая сердитые взгляды на любого, кто пытался заговорить с ним. Он презирал других детей, называя их наглыми идиотами. Можно наговорить много неприятного о нем и его поведении, но не Джефф был в этом виноват. Его отец отличался крайне авторитарным характером с мессианскими замашками. Он направлял всю свою сумасшедшую энергию и идеи на то, чтобы создать совершенную шахматную машину. Хотя мы никогда не общались вне шахматного стола, я очень уважал Джеффа. Он любил шахматы и работал над ними больше, чем любой другой известный мне игрок. Предстояла настоящая битва.

Он играл белыми, что давало небольшое преимущество (право первого хода), особенно с учетом характера матча. Я готовил очень много дебютов для белых, поэтому, получив черные фигуры, чувствовал себя менее уверенно. Он начал игру предельно агрессивно, бросив в очень опасную атаку на мои позиции центральную пешку. Я применил индийскую защиту. Но такой комбинации мне не приходилось раньше видеть. Он делал ходы очень быстро, играя с устрашающей уверенностью, поэтому с самого начала я оказался в невыгодной ситуации. Фаланга его фигур под предводительством центральной пешки угрожала разрушить мою позицию, отбрасывая ее назад, хотя игра едва началась. Он буквально источал самоуверенность и как будто насмехался надо мной, намекая, что мне нечего делать за его шахматным столом.

Мои шансы с самого начала казались призрачными. Разыгрывая миттельшпиль, я потерял пешку, а затем пытался ограничить инициативу Джеффа путем размена некоторых фигур. Это было довольно рискованно; если у вас меньше фигур, то их

дальнейший размен увеличивает преимущества соперника (представьте, в чем разница между соотношением 5 к 4 и 4 к 3 или 3 к 2, 2 к і и, наконец, і к о — по мере того как фигуры покидают доску, небольшое материальное преимущество становится подавляющим). Но я всегда любил эндшпиль, поэтому стремился к нему как к своему спасению. Когда мы разменяли ферзей, Джефф чуть не зарычал от удовольствия. Он был самым настоящим убийцей и держал меня за горло.

Прошло три часа с начала игры; турнирный зал опустел, и наша игра приближалась к концу. Мы остались вдвоем, но вокруг телевизионной камеры в холле, транслировавшей ход матча, собрались сотни людей. Они напряженно следили за развитием событий и гадали, кто же станет чемпионом, а кто потерпит поражение. Тишина в зале казалась мне удушающей — возможно, такой была и моя позиция. У меня оставался конь и пять пешек против слона и шести пешек соперника. Казалось, исход партии предрешен. Отчаянно пытаясь найти путь к спасению, я вспомнил свою борьбу с демонами после прошлогоднего проигрыша в последнюю минуту. Но придумать ничего не удавалось. Я вышел в ванную и заплакал. Затем умылся, собрался с духом и вернулся к игре.

Казалось, я заблудился в густых джунглях, застрял в густом подлеске, обессилев от голода и потери крови, как вдруг в чаще забрезжил луч света. Никогда не забуду свои чувства в тот момент, когда я понял, что шанс на спасение есть. В шахматах игрок иногда чувствует, что в позиции что-то есть, и только потом понимает, что именно. Кожа внезапно покрывается мурашками, чувства невероятно обостряются, как у хищников, чующих опасность или добычу. Интуиция подсказывает, что выход есть и его надо только найти, и разум включается в поиски. Я начал анализировать позицию. Очень медленно в мозгу созрел план. Необходимо разменять коня и оставшиеся пешки для того, чтобы создать позицию, при которой на доске останется только два короля — абсолютно парадоксальная идея. Я нашел невероятный для моего возраста способ спасти игру; в конце концов, я и сам не знаю, как мне это удалось.

Игра закончилась ничьей, и я стал чемпионом страны в своей возрастной группе. Выйдя потрясенным из турнирного зала, я был ошарашен радостными воплями и приветствиями огромной толпы детей и родителей, захваченных драматическими событиями в зале. Один из судей, международный гроссмейстер, спросил, почему в миттельшпиле я принял определенное решение, но я понятия не имел, о чем он говорит. Шахматы остались в каком-то другом мире. Эмоциональный накал момента

потрясал. Я увидел, как из толпы детей выскользнул Джефф и подошел к отцу, а тот оттолкнул его холодным взглядом. Это было отвратительно.

Глава 3. Два подхода к обучению

Наверное, вы уже поняли, что мир юношеских шахмат — убийственный мир. Каждый год тысячи девочек и мальчиков ставят все на карту, и каждый верит в то, что сможет стать лучшим.

Слава — очень мощный стимул. Но мечты неизбежно развеиваются, сердца разбиваются, надежды большинства участников не оправдываются, поскольку на самом верху места очень мало. Конечно, примерно ту же картину можно видеть в любой сфере деятельности, где происходит борьба амбиций. Спортсмены в Малой лиге мечтают играть за свою команду в Высшей лиге. Ребята, бросающие мяч в кольцо на школьном дворе, мечтают быть похожими на Майка[7]. В мире актеров и музыкантов тоже властвуют завышенные ожидания, острая конкуренция и очень мало реальных возможностей.

Спрашивается: во-первых, какими особыми качествами обладают те, кто сумел воспользоваться немногочисленными возможностями и достичь вершины? А во-вторых, зачем это делать? Для чего стремиться к совершенству, если в конце пути, скорее всего, ждет разочарование? С моей точки зрения, ответ на эти вопросы можно найти, применяя хорошо продуманный подход, поощряющий гибкость, способность выявлять связи между разнообразными занятиями и стремление получать удовольствие от своего дела. Большинство мотивированных людей, молодых и старых, неверно выбирают подход к обучению — и, глубоко разочарованные, они оказываются на обочине, в то время как продолжающие добиваться успеха твердо держатся своего пути.

Специалисты в области возрастной психологии провели широкое исследование влияния подхода к обучению на способность учиться и усваивать материал. Ведущий исследователь в области возрастной психологии доктор Кэрол Двек указывает на различие между двумя концепциями интеллекта: теорией заданности и теорией приращения. Дети, которых родители или учителя научили мыслить в духе теории заданности, склонны использовать такие обороты, как «у меня к этому талант», и приписывать успех или провал врожденным, не поддающимся развитию способностям. Они считают свои способности к тому или иному виду деятельности или науке заданной и неизменной величиной. Дети, наученные мыслить в духе теории приращения, используют другой подход — назовем их сторонниками теории обучения. Они склонны высказываться

примерно так: «Я это усвоил, потому что упорно трудился» или «Мне следовало приложить больше стараний». Ребенок, воспитываемый в духе этой теории, считает, что при условии упорного труда можно освоить даже трудный материал, что, шаг за шагом приращивая свои знания, новичок может достичь уровня мастера.

Исследование доктора Двек показало, что сторонники теории обучения имеют гораздо больше шансов повысить уровень своей компетентности, в то время как сторонники теории заданности более склонны отказаться от попыток добиться поставленной цели. Дети, ассоциирующие успех с упорным трудом, попав в сложную ситуацию, демонстрируют ориентацию на овладение необходимыми знаниями в отличие от детей, считающих себя просто умными или глупыми, а также способными или неспособными на что-то. Вторые ориентированы на выученную беспомощность[8].

В одном на удивление глубоком исследовании с группой детей было проведено интервью, и в зависимости от результатов их разделили на сторонников теории обучения и сторонников теории заданности. Детям предложили решить ряд простых математических задач, с которыми все они успешно справились. Затем им предложили ряд очень сложных задач — слишком сложных для их возраста. Стало ясно, что сторонники теории обучения скорее взволнованы шансом отличиться, в то время как сторонники теории заданности обескуражены. Комментарии варьировались от «Ребята, ну теперь-то уж точно стоит постараться!» до «Я не настолько умен, чтобы с этим справиться». С этими задачами не справился никто из участников эксперимента, но очевидно, что при этом они приобрели совершенно разный опыт. Тем не менее самым интересным оказался третий этап исследования: всем детям еще раз предложили решить простые задачи, аналогичные тем, которые предлагались на первом этапе. Практически все сторонники теории обучения легко справились с заданием, а вот сторонники теории заданности были настолько подавлены своим провалом на предыдущем этапе, что многие из них не сумели справиться с легкими задачами. Их уверенность в себе оказалась подорвана.

Очевидно, что результаты детей никак не связаны с их интеллектуальным уровнем. Очень способные дети, воспитанные в соответствии с теорией заданности, оказываются намного менее стойкими в ситуации вызова, чем далеко не такие способные дети, воспитанные в духе теории обучения. По сути дела, наиболее способные дети больше всего страдают от чувства беспомощности, поскольку им необходимо поддерживать свой

перфекционистский имидж и добиваться результата, а в ситуации вызова очень легко потерпеть поражение. Как человек, наблюдавший за очень многими талантливыми юными шахматистами, могу подтвердить справедливость вышеприведенных утверждений: некоторые очень одаренные шахматисты плохо переносят прессинг и хуже восстанавливаются после поражения.

Но каким же образом эти теории интеллекта отпечатываются в нашем мозгу? Иногда вроде бы незначительные отличия в стиле обучения или воспитания приводят к появлению колоссальных отличий в результате. Сторонникам теории заданности обычно в детстве говорили, что они действовали хорошо, если добивались успеха. Если же они терпели неудачу, то им заявляли, что они на это не способны. Представим, что ребенок получает высший балл за тест по математике, приходит домой и слышит: «Вот это да! Вот это мой сын! Какой же ты у меня умный!»

На следующей неделе Джонни проваливается на тестировании по английскому языку и слышит: «Что с тобой случилось? Ты что, читать не умеешь?» или «Твоя мамочка никогда не любила читать — наверное, и тебе это не дается». Мальчик делает вывод, что у него есть способности к математике и нет — к английскому, и, что еще хуже, связывает свои оценки по обоим предметам с наличием или отсутствием врожденных способностей. В противоположность этому сторонники теории обучения получали отклики, ориентировавшие их не на результат, а на процесс. Хорошо написавшей эссе по английскому языку девочке учительница может сказать: «Отличная работа, Джули! Ты становишься настоящей писательницей! Продолжай в том же духе!» Если она плохо выполняет тест по математике, учительница может написать в тетради: «Если постараешься немного больше, то в следующий раз сдашь тестирование хорошо. Если что-то непонятно, обращайся за консультацией после уроков — я для этого здесь и нахожусь!» Джули учится связывать упорный труд с успехом и понимает, что, приложив достаточно усилий, может стать первой ученицей по любому предмету. Учеба представляется ей увлекательным путешествием, а учительница — благожелательным помощником, способствующим ее росту. Джонни считает, что математика ему дается, а английский язык нет, поэтому он сосредотачивается на том предмете, который способен обеспечить большие дивиденды в краткосрочной перспективе. Но что произойдет, если он вдруг хуже обычного напишет особенно сложный тест по математике? Можно ли сказать, что он готов правильно отреагировать на вызовы, которые неизбежно будут появляться на его жизненном пути?

Вряд ли.

Очевидно, что родители и учителя несут огромную ответственность за формирование подхода к обучению у детей и студентов, причем менять это отношение никогда не поздно. Очень важно понять, что подход к обучению всегда можно совершенствовать. Некоторые исследования свидетельствуют о том, что дети способны буквально в течение нескольких минут усвоить, какой подход к обучению будет наилучшим в конкретной ситуации. В частности, во время одного из таких исследований детям дали разные указания относительно того, в чем состоит цель их работы. Одним сказали, что решение тех или иных задач поможет лучше справиться со школьными заданиями в будущем, а другим — что их работа будет оцениваться по результатам. Иными словами, половине детей дали ориентированные на овладение, а половине — ориентированные на культивирование беспомощности инструкции. Стоит ли говорить, что первая группа детей справилась с заданиями намного лучше.

Как же все это влияет на нашу повседневную жизнь? Самым непосредственным образом. Залог успеха в достижении совершенства — освоение естественного долгосрочного процесса обучения и отказ от существования в скорлупе безопасной и статичной посредственности. История говорит, что прогресс всегда достигается за счет отказа от комфорта и безопасности. Поведение рака-отшельника представляет собой яркий пример рисков, связанных с прогрессом (хоть и без связанных с этим психологических трудностей). По мере того как рак растет, ему требуется раковина больших размеров. Тогда медленное и неуклюжее создание пускается на поиски нового дома. Если подходящее убежище не удается обнаружить достаточно быстро, наступает драматический момент. Мягкое создание, привыкшее находиться под броней твердого панциря, оказывается в бурном мире, полном хищников, без всякой дополнительной защиты. Фаза обучения, приходящаяся на период поиска новой раковины, как раз и порождает ускоренный рост. Возможно, кто-то из приверженцев теории заданности попытается действовать, как анорексичный рак, моря себя голодом, чтоб только не расти и не отправляться на поиски новой раковины.

Судя по моему опыту, успешные люди всегда ставят перед собой цели на пределе возможного, идут на риск в каждой очередной битве и в итоге обнаруживают, что уроки, извлеченные в процессе стремления к совершенству, намного более ценны, чем немедленные трофеи и слава. В долгосрочной перспективе болезненные потери могут принести гораздо больше пользы, чем иные победы. Люди, вооруженные правильным подходом к

ситуации и способные извлекать полезные уроки из любого жизненного опыта, позитивного и негативного, чаще всего дальше других продвигаются по дороге, ведущей к успеху. Кроме того, они еще и счастливее других. И, конечно же, наиболее серьезным вызовом бывает необходимость помнить об этой долгосрочной перспективе, когда стоишь под огнем и страдаешь от ран в самый разгар битвы. Возможно, это наше самое большое испытание, но умение его выдержать — и есть суть искусства обучения.

Теперь давайте вернемся в мир юношеских шахмат и рассмотрим составляющие моего раннего успеха. Я уже говорил о том, что мы с Брюсом уделяли особое внимание разбору эндшпилей, в то время как большинство игроков тщательнее изучают дебюты. С точки зрения теории заданности или теории обучения, я хотел бы более подробно рассказать о том подходе, который мы использовали.

Возвращаясь к тем дням, я опять вижу себя, шустрого шестилетнего мальчишку. Завоевав мое доверие, Брюс начал наши уроки с почти пустой доски. Мы разбирали несложные позиции с легко предсказуемым исходом. Сначала рассмотрели ситуацию, когда король остается против короля и пешки соперника — всего лишь три фигуры на доске. С течением времени я интуитивно понял, насколько мощная фигура король и насколько коварными могут быть пешки. Я усвоил принципы противодействия, скрытый потенциал пустого пространства на доске, а также идею цугцванга (принуждение оппонента к занятию такой позиции, в которой он любым ходом ухудшает свое положение). Кирпичик за кирпичиком мы формировали мои знания и понимание того, как трансформировать теоретические аксиомы в источник творческого вдохновения. Затем начали разбирать эндшпили с ладьями, слонами, конями.

На это ушли сотни часов. Тем временем мне исполнилось семь, а потом и восемь лет. Мы разбирали принципы ведения партий, которые мне, возможно, никогда не придется сыграть. Этот метод обучения помог мне осознать восхитительные свойства каждой шахматной фигуры, поскольку в относительно простой позиции можно было сосредоточиться только на том, что по-настоящему важно. Одновременно я шаг за шагом усваивал блестящую методику обучения — одновременное использование знаний, интуиции и творческих способностей. И с методической, и с технической точек зрения я начал обучение с самых основ.

В противоположность этому, большинство моих соперников начинали изучать шахматы с дебютных позиций. На эту тему существует множество теорий, начинающих обучение с рассмотрения исходной для всех партий шахматной позиции.

Разумеется, весьма соблазнительно прямо сразу начать изучение дебютов, поскольку в этой фазе игры существует множество скрытых ловушек и замаскированных «мин», дающих возможность быстро и легко выиграть, — то есть, по сути, выиграть, даже не начав бороться за победу. На первый взгляд, новичку должно казаться логичным начать обучение именно с той позиции, которую он постоянно будет наблюдать на доске в начале партии. Почему бы не начать сначала, тем более что это ведет к быстрой победе? Ответ на этот вопрос может показаться несколько туманным.

Если вы начинаете с изучения дебютов, у вас уже нет пути назад. На заучивание и разбор постоянно увеличивающейся в объеме «энциклопедии шахматных дебютов» может уйти несколько жизней. Это превращается в пагубную привычку, оказывающую весьма негативный психологический эффект, которую можно сравнить с привычкой красть ответы на задание по математике со стола учителя, вместо того чтобы выучить материал. Может быть, вам и удастся сдать тест, но вы уж точно ничему не научитесь и, что еще более важно, никогда не поймете всей прелести процесса изучения чего-либо. Дети, которые слишком рано начинают изучать дебюты, видят в шахматах только результат и сроки. Не имеет значения, насколько хорошо ты играл, смог ли сконцентрироваться на задаче или проявил ли необходимую смелость. Такие дети рассуждают о мате за четыре хода и спрашивают друг у друга: «За сколько ходов ты выиграл?» Шахматы становятся одномерными: главное — выиграть, и выиграть быстро.

Дети, начинающие изучение шахмат с разбора дебютов, склонны усваивать теорию заданности интеллекта. Все их разговоры с учителями, тренерами, родителями и сверстниками посвящены результатам, а не усилиям. Они считают себя победителями только потому, что до сих пор всегда выигрывали.

В школе они в первую очередь учат те предметы, что им легко даются, игнорируя при этом те дисциплины, с которыми возникают трудности. На игровой площадке, если они промахиваются мимо ворот или выбивают мяч в аут, зачастую можно услышать знаменитое «Да не очень-то я и старался».

Как-то раз в Аризоне я читал лекцию о шахматах и давал сеанс одновременной игры[9] для большой группы юных шахматистов и их родителей. Организатор сеанса встретил меня в аэропорту и по дороге похвастался, что его сын уже более года не проигрывает шахматных партий. Очевидно, это был рекорд, которым гордилась вся семья. Я сразу понял, с кем мне предстоит встретиться — с классическим анорексичным раком-

отшельником.

И правда, мальчик оказался небесталанным шахматистом, считавшимся лучшим в своей школе. Он выучил несколько быстрых атак в дебюте и от природы обладал интуитивным пониманием основ шахматной тактики. Конечно, он рано начал выигрывать у своих оппонентов и слышать неумеренные похвалы по поводу своего гения. В результате парень отказывался играть с кем бы то ни было вне узкого круга своих друзей и оппонентов, скромные способности которых он знал (его любимым партнером по шахматам был отец, весьма посредственный игрок, не способный создавать какие-либо трудности на доске). В глазах школьных друзей парень выглядел просто шахматным богом, но ему было очень далеко до серьезно занимавшихся шахматами юных игроков. Это классический пример большой рыбы в маленьком пруду, причем ему такой статус очень нравился. На протяжении моего визита парень всячески уклонялся от встречи за шахматной доской. Он не захотел участвовать в сеансе одновременной игры и оказался единственным ребенком в аудитории, упорно отказывавшимся прислушаться к моим рекомендациям. Его беспроигрышная серия и бесконечные разговоры об этом заставили его замкнуться — ведь так страшно разрушить имидж перфекциониста. Мальчика буквально парализовала глубоко внедрившаяся в сознание теория заданности.

Многие такие дети действительно талантливы, поэтому сначала добиваются успеха благодаря природным способностям, но затем они сталкиваются с большими проблемами. По мере того как партии становятся все более напряженными, а оппоненты начинают оказывать серьезное сопротивление, они теряют интерес к шахматам. Они уклоняются от рискованных встреч, но рано или поздно реальный мир настигает их. Их уверенность в себе зиждется на очень зыбкой почве. Проигрыш для них — всегда трагедия, а не толчок к дальнейшему творческому росту: ведь если они были победителями, когда выигрывали, значит, проиграв, автоматически превращаются в неудачников.

Долгосрочное влияние дебютного сумасшествия объяснимо, однако у юных игроков, выросших в подобном окружении, есть и другие серьезные недостатки. В карьере всегда чередуются подъемы и спады; иногда может случиться неожиданный провал в одной отдельно взятой игре. Большинство моих первых соперников были одаренными детьми, изучившими разнообразные ловушки и приемы в шахматах и готовыми им противостоять. Играть с такими соперниками — все равно что

прогуливаться по минному полю, но я и сам был не промах, поэтому большинство ловушек удавалось своевременно обнаруживать и обходить. Зачастую я разыгрывал дебют не совсем удачно, но в дальнейшем брал игру под контроль. Чем дальше продвигалась игра, тем менее уютно чувствовали себя соперники, покинувшие зону максимального комфорта, и тем увереннее играл я. Они хотели выиграть еще до начала игры, а я любил борьбу, составляющую суть шахмат. В краткосрочной и долгосрочной перспективе эти ребята пострадали от искусственных ограничений, налагаемых на них учителями.

Проблема мира шахмат состоит в том, что многие тренеры работают с постоянно обновляемым составом талантливых учеников. Эти дети — как сырье на фабрике. Каждый год от преподавателей ожидают хороших результатов, поскольку иметь шахматную команду с высоким национальным рейтингом весьма престижно для школы. Поэтому готовится легион тактически одаренных и искалеченных теорией заданности ребят, до зубов вооруженных дебютным репертуаром. Не имеет значения, переживут ли они кризис в седьмом классе, поскольку для тренера особое значение имеют младшие классы, которые регулярно обновляются. Очевидно, ответственность за решение этой проблемы и выбор подходящего учителя ложится на родителей.

Для иллюстрации различий между теорией заданности и теорией обучения я приводил примеры из шахматного мира, но эти правила универсальны для любого дела, в котором люди стремятся достигнуть совершенства. Если юного баскетболиста учат, что победители должны выигрывать всегда, то он получит моральную травму, пропустив первый же мяч в свою корзину. Если гимнаст или солист балета считает, что вся его ценность заключается в стройном тренированном теле и постоянной готовности к выступлению, то как ему пережить травму и продолжать жить после завершения неизбежно короткой карьеры. Если бизнесмен культивирует перфекционистское представление о себе, как ему удастся извлечь пользу из собственных ошибок?

Оглядываясь на собственную шахматную карьеру, я помню поражения вместе с извлеченными из них уроками. Я помню, как проиграл свой первый национальный чемпионат Дэвиду Арнетту. Помню, как меня буквально снес с доски старый соперник в неожиданно стремительном плей-офф чемпионата США среди молодых игроков (до 21 года) — ровно за год до того, как я с большим преимуществом выиграл это соревнование. Затем был финальный круг чемпионата мира по шахматам для игроков моложе 18 лет в Сегеде в Венгрии. Я играл за титул чемпиона на

первой доске против русского — оставались считаные шаги до реализации мечты всей жизни. Русский предложил ничью — шанс разделить первое место. Мне оставалось только пожать сопернику руку, но я отказался, надеясь победить, — и проиграл! Эти моменты моей жизни наполнены болью, но одновременно они же становились точкой отсчета для новых свершений. Неудачи учили меня побеждать. Но именно усвоенная во время первых шахматных уроков в шестилетнем возрасте любовь к учению не давала мне сбиться с пути.

Глава 4. Любовь к игре

После выигрыша первого титула чемпиона США моя шахматная карьера начала набирать обороты. Любовь к игре заставляла непрестанно учиться и вдохновляла на достижение высоких результатов. С девяти до семнадцати лет у меня был самый высокий национальный рейтинг среди игроков своей возрастной категории. Я выиграл восемь индивидуальных чемпионатов страны, был капитаном команды школы, выигравшей семь национальных чемпионских титулов, и представлял США на шести мировых турнирах по шахматам. Это были годы колоссального профессионального роста, и чем глубже я проникал в тайны игры, тем в большей степени это искусство открывало передо мной возможности самопознания.

Ключевым фактором моих успехов в шахматах в этот период был стиль шахматной игры, который стал непосредственным выражением моей личности. Я действительно чувствую себя лучше всего в обстановке относительного хаоса. Я всегда любил грозу, снежную бурю, ураган, бурные моря, глубокие воды, где обитают акулы. С самого детства суровые условия придавали мне сил, и, будучи юным участником соревнований, я частенько обострял игру и заводил ее в тупик, не сомневаясь в том, что смогу найти из него выход быстрее и эффективнее соперников. Очень часто приходилось интуитивно чувствовать внутреннюю логику в позиции, которая на первый взгляд казалась совершенно иррациональной. Такие партии дарили потрясающее чувство обретения внутренней гармонии. Я играл свободно, не чувствуя психологических проблем и стремясь найти креативное решение.

Одно из основных отличий очень сильных конкурентов в любой сфере деятельности — говорим ли мы о спорте, деловых переговорах или даже президентских дебатах — состоит в способности определять дух игры. Многие из моих юных соперников предпочитали контролировать ход игры. Они разыгрывали старательно выученные дебюты, причем повторяли их снова и снова. Они боролись за баллы рейтинга, рассчитывали, как на него повлияет результат этой или следующей игры, поэтому увлечение материальными благами и выгодами делало их уязвимыми к предлагаемым мной условиям. Обычно я находил возможности обернуть положение в свою пользу благодаря классической шахматной подготовке и любви к разыгрыванию эндшпилей, равно как и бурных миттельшпилей.

Когда мне исполнилось десять, я играл уже почти исключительно на турнирах для взрослых, за исключением

мировых и национальных чемпионатов для юных шахматистов. Это повлекло за собой новые трудности. Оказалось, что опытные турнирные бойцы зачастую могли перевести партию в русло скрытой стратегической борьбы, которая мне совсем не нравилась. Развивая свои сильные стороны, я так или иначе должен был осваивать теоретические аспекты шахматной игры высокого класса — это единственный способ эффективно конкурировать с более опытными соперниками. Как для развития мышц требуются регулярные упражнения, так и сильные соперники дают дополнительный толчок росту спортсмена. Мир взрослых шахмат укрепил мой дух, побудил глубже заглянуть в себя и постоянно анализировать собственные ошибки, улучшая тем самым качество игры. К тому же участие в турнирах для взрослых давало моральное преимущество в игре на детских мировых и национальных первенствах — в конце концов, это были всего лишь дети!

Начало выступлений на взрослых турнирах выявило еще одну проблему — проблему физической выносливости. На детских соревнованиях одна партия очень редко длится более трех часов. На большинстве турниров для взрослых каждый участник должен сделать первые сорок ходов не более чем за два часа. На следующие двадцать ходов каждому предоставляется еще час. Если требуемое количество ходов сделано, то партия может продолжаться еще дольше, и ребенку это время кажется вечностью. Взрослые знают, что дети менее выносливы, поэтому иногда они нарочно затягивают игру, чтобы вымотать юного противника. Как-то раз в Филадельфии жестокий соперник заставил меня играть более девяти часов подряд. Мне было всего десять лет, а он сидел, раздумывая над очевидными ходами по сорок пять минут. Было очень тяжело, но урок я усвоил. В первую очередь следовало развить в себе способность выдерживать многочасовые интеллектуальные марафоны.

Шахматы — это постоянный вызов. На протяжении всей карьеры мы с отцом старались выбирать соперников, в чем-то превосходивших меня, поэтому даже при бесспорном доминировании в юношеских соревнованиях я регулярно проигрывал партии. Уверен, что это стало очень важным условием формирования правильного отношения к игре, хоть и создавало дополнительную нагрузку на мои неокрепшие плечи. Зато проигрыш никогда не становился катастрофой и не убивал любовь к игре. Опыт поражения в решающем матче в двух шагах от первого чемпионства очень закалил меня.

Нельзя сказать, что проигрыш всегда проходит безболезненно. Конечно, это все равно больно. Почему-то

проигрывать в шахматы особенно неприятно. В ходе партии каждый игрок отдает все свои тактические, стратегические, эмоциональные, физические и духовные ресурсы для достижения победы. Мозг находится под колоссальным давлением, каждая жилка трепещет от напряжения, все тело ноет от истощения после нескольких часов полной концентрации. Если партия развивается энергично и быстро, то можно сбиться с темпа, сделать неверный ход, спасти безнадежную партию, предложить инновационное продолжение или потерять все, что только можно. Когда ваша позиция вот-вот будет прорвана, кажется, будто сама ваша жизнь в опасности. Если вы выигрываете, то возвращаетесь к жизни. Если проигрываете, вам кажется, что кто-то вырвал сердце из вашей груди и растоптал его. Я отнюдь не преувеличиваю. Поражение — очень жестокая вещь.

Здесь кроется серьезная опасность, обнаруживающаяся не сразу, а постепенно. В разных областях деятельности я встречал немало людей с философией «главное — процесс, а не результат», использующих ее для оправдания собственного нежелания рисковать нервами и душевным спокойствием. Обычно они притворяются, что результат для них не важен. Они заявляют, что не имеют личных амбиций и хотят всего лишь научиться чему-то новому, но все это лишь прикрытие нежелания вступать в противоборство. Вопрос о том, что важнее — процесс или результат, очень деликатный, поэтому я хочу однозначно определить свою позицию.

Было бы слишком просто, начитавшись статей о теориях заданности и приращения, на этом основании точно определять, кто из детей никогда не сможет проиграть или выиграть.

Но я не верю в правильность такого подхода. Если ребенок в будущем проявит стремление достичь совершенства в той или иной области, то ему может не хватить упорства для того, чтобы справиться с возможными препятствиями. При том что зацикленность на результатах сама по себе определенно вредна, все же выработка краткосрочных целей очень полезна для контроля над процессом развития, особенно если эти цели определены в рамках долгосрочной концепции обучения. Если совсем не обращать внимания на результаты, то развитие замедлится. Дорога к успеху всегда нелегка, и на ней могут встретиться люди, гораздо лучше делающие то же дело, что и вы. Поэтому следует психологически подготовиться к препятствиям, неизбежно попадающимся на пути. Если такое препятствие возникло — что ж, научиться плавать можно только в воде.

Попробуем поставить себя на место мамы одаренного юного шахматиста — назовем его Дэнни. Семилетний мальчишка просто

любит играть в шахматы. Ему постоянно не хватает времени, проведенного за доской. Каждый день он полчаса изучает теорию шахмат, затем играет онлайн и раз в неделю ходит на занятия к тренеру. Недавно он начал играть в юношеских шахматных турнирах, и мать почувствовала, что их волнующая атмосфера захватила и ее. Она обнаруживает, что атмосфера в семье теперь зависит от побед и поражений Дэнни в турнирах. Эта женщина отличается твердым характером, способностью к сопереживанию и высоким интеллектом. Ей не хочется взваливать на плечи сына дополнительное бремя. Она слышала о теориях заданности и приращения, поэтому, когда Дэнни проигрывает, она стремится объяснить ему, что это не имеет большого значения. На самом деле это очень даже важно. Он проиграл и глубоко опечален. Говорить, что проигрыш не имеет значения, означает лгать ему, и умный мальчик это поймет. Что же ей делать?

Эта жизненная коллизия случается практически в любой сфере деятельности. Как найти оптимальное сочетание долгосрочного обучения, краткосрочных целей и неизбежных провалов? Давайте рассуждать дальше. Дэнни — умный парень, решивший связать всю свою дальнейшую жизнь с шахматами. Ему нравятся интеллектуальные противоборства с другими юными талантами и ощущение своей способности завтра заглянуть чуть дальше и сыграть чуть лучше, чем вчера. Ему пока не попадались очень сильные соперники, способные заставить его почувствовать собственную слабость и достичь предела возможностей. Соревнования очень полезны для Дэнни, но важно, чтобы он правильно к ним относился.

Во-первых, в русле рассуждений предыдущей главы, мама Дэнни способна внушить ему, что самое ценное в игре — это сама игра. Для этого она должна соответственно реагировать на события в его шахматной жизни и подчеркивать, что прилагаемые усилия гораздо важнее конечного результата. Если Дэнни выигрывает партию на турнире, она сделает акцент на том, сколько труда он вложил в то, чтобы этого добиться, а не на удовольствии от славы. Впрочем, для ребенка (да и для взрослого) вполне нормально радоваться победе. Родители не должны быть автоматами, отрицающими эмоции и изрекающими банальные истины относительно необходимости думать о будущем, учиться дальше, и произносить тому подобные штампы, когда их ребенок прыгает от восторга. Если мы усердно потрудились и добились хорошего результата, то имеем право на заслуженное удовлетворение.

С моей точки зрения, главное — научиться понимать, что это чувство быстротечно. Оно быстро рассеивается. Мы наслаждаемся

победой, вдыхая полной грудью ее аромат, затем выдыхаем, делаем выводы и двигаемся к следующему свершению.

Если Дэнни проигрывает, все становится сложнее. На этот раз он выходит из турнирного зала в слезах. Он сделал все, что мог, но проиграл. Чем мама может помочь ему в этот момент?

Во-первых, не стоит говорить, что поражение не имеет значения, поскольку Дэнни прекрасно знает, что это не так. Ложь только оттолкнет его, оставив наедине с болью. Если все это не важно, зачем же он так старался выиграть? Зачем вообще заниматься шахматами и тратить выходные на турниры? Это имеет значение, и Дэнни это знает. Поэтому сначала лучше просто посочувствовать ребенку.

Думаю, мама Дэнни это понимает и просто крепко обнимает сына. Если он плачет, пусть выплачется на ее плече. Она скажет, что очень гордится им. Она скажет, что нет ничего страшного в том, чтобы поплакать немного; она понимает его и очень любит.

Разочарование — неизбежный спутник на дороге к славе. Через некоторое время можно тихонько спросить, что же случилось во время игры. Если между мамой и сыном существует глубокое взаимопонимание, то Дэнни, конечно же, поймет: мама спрашивает о его переживаниях, а не о шахматных ходах (почти все ошибки имеют как техническую, так и психологическую причину, но разбор партии следует отложить на потом, когда Дэнни с тренером подробно проанализируют причины поражения). Может быть, он не сумел сосредоточиться? Или растерялся и совершил несколько ошибок подряд? Возможно, он был излишне самоуверен? Нетерпелив? Не вывел ли его из равновесия соперник своей беспрестанной похвальбой? Он чувствовал усталость? Дэнни наверняка может что-то сказать о своем психологическом состоянии, поэтому его обсуждение можно сделать ближайшей задачей в непрерывном процессе — интроспективные размышления на эту тему представляют собой очень эффективный механизм приспособления к стрессовым нагрузкам. В ходе обсуждения Дэнни поймет, что каждое поражение таит в себе зерна будущей победы. Он станет более зрелым психологически и осознает, как важно не приобретать плохих привычек.

Сердечные, способные к сочувствию, постоянно поощряющие своего ребенка родители и тренеры способны помочь ему завоевать весь мир. Как взрослые мы несем ответственность за себя и формирование здорового, свободного мировоззрения ребенка. Нам необходимо заставить себя вступить в игру, отдать все силы и сделать выводы из результата — неважно, позитивного или негативного. Увы, мы не научимся ничему на примере

результата, для достижения которого не приложили максимума усилий. Совершенствоваться можно, только преодолевая сопротивление. Мы учимся, только прилагая усилия и достигая самых дальних рубежей собственного сознания.

В ходе моего взросления как шахматного игрока постоянно приходилось сталкиваться с неизвестными ранее вещами. Благодаря темпам развития моя жизнь постоянно напоминала жизнь рака-отшельника, не имеющего возможности провести в одном и том же панцире больше нескольких дней. Мне следовало изучить малоизвестные, заведомо неудобные для меня шахматные позиции. Предстояло встретиться с новыми сильными соперниками, недавно эмигрировавшими из стран Восточной Европы или Советского Союза. Не раз приходилось совершать дальние поездки на очередной турнир и сталкиваться с чуждыми культурными и шахматными обычаями, каким-то образом адаптироваться к ним, не отвлекаясь от турнира.

Помню, как в одиннадцать лет я поехал на чемпионат мира в Румынию, чтобы представлять США в возрастной категории игроков до двенадцати лет. Каждая страна послала на турнир своего чемпиона. Мы с отцом не сразу смогли найти место проведения турнира в день открытия, поэтому я опоздал к началу первой партии. Когда же наконец занял свое место за столом напротив чемпиона Катара, прошло уже тридцать минут из отведенного мне на ходы времени — серьезная потеря. Дело ухудшалось еще и тем, что, взглянув на доску, я не узнал ни одной фигуры. Нетрадиционный шахматный набор, который Румыния выбрала для проведения чемпионата, был мне абсолютно незнаком.

В результате я оказался перед исходной шахматной позицией, которой раньше никогда не видел, — как будто стал явью один из моих ночных кошмаров, в котором я не помнил, как ходят шахматные фигуры, а глаза слепили вспышки фотоаппаратов. Момент был очень тревожный.

Тем не менее я довольно успешно справился с ситуацией: сделал несколько глубоких вдохов и выдохов, совершил первый ход и далее играл почти вслепую. Шахматы у меня в крови, даже если этот набор не слишком их напоминает. Я делал ходы быстро, чтобы нагнать упущенное время, прогнозировал развитие событий в уме, как много раз делал во время тренировок, и выиграл партию без особого напряжения. Остаток вечера был потрачен на то, чтобы хоть немного привыкнуть к фигурам необычного вида; зато остаток турнира сложился для меня на редкость удачно.

Еще один волнующий момент на раннем этапе моей карьеры

случился, когда мне только что исполнилось одиннадцать лет, он был связан с расставанием с моим первым тренером Брюсом Пандольфини. Я любил Брюса, и он стал частью моей семьи; однако я рос очень быстро, а Брюс был недостаточно сильным игроком, чтобы продолжать меня тренировать. Он имел титул национального гроссмейстера, но не участвовал в турнирах много лет. По сути, я уже догнал его по уровню игры. Мы нашли нового прекрасного тренера, гроссмейстера международного класса из Чили Виктора Фриаса. В короткий срок он сумел стать настоящим другом моей семьи. Но, расставаясь с Брюсом, я почувствовал, что теряю часть своей души.

В том же году в свет вышла очень откровенная книга моего отца «В поисках Бобби Фишера». Это прекрасный рассказ о наших совместных поездках на турниры в те времена, когда я только собирался выиграть свой первый титул чемпиона США; несколько лет спустя эта книга вдохновила киностудию Paramount снять одноименный фильм. Я уже приобрел некоторую известность в шахматном мире, но теперь занимался шахматами по-настоящему серьезно, и это легло дополнительным бременем на мои детские плечи. Меня приглашали на одно телевизионное шоу за другим с моей прической в стиле афро и глупой улыбкой. Джейн Поули из шоу Today спросила меня, хочу ли я походить на Бобби Фишера. Затем в эфире зазвучала музыка, что означало, что у меня есть пять секунд на обдумывание ответа. Я знал, что Фишер был сумасшедшим, поэтому, как мне казалось, нашел просто блестящий ответ: «Нет, я никогда не хотел походить на Бобби Фишера опять». Опять? О чем говорит этот мальчик?

Мне нравилась моя жизнь, к тому же я был невинен настолько, что попадание в центр внимания широкой публики не могло меня испортить. Шахматы увлекали все больше и больше.

Конечно, иногда случались периоды, когда результаты переставали улучшаться, а я накапливал и усваивал информацию, необходимую для следующего этапа быстрого роста. Меня это не волновало, ведь любовь к игре оставалась неизменной, поэтому трудные периоды удавалось преодолевать с уверенностью в том, что «я все смогу». Я стал мастером спорта по шахматам через несколько дней после наступления тринадцатилетия и побил рекорд Фишера, добившегося такого же результата в тринадцать лет и пять месяцев. Многие говорили обо мне как о будущем чемпионе мира, но я их не слушал. Богатый опыт участия в разнообразных турнирах подсказывал: иногда победу от поражения отделяет очень тонкая грань. Мои соперники не заботились о своей репутации, они просто стремились сокрушить меня, и это приходилось учитывать. Можно вспомнить несколько

эпизодов, укрепивших меня в убеждении, что слава не имеет ничего общего со счастьем или долговременным успехом. Никогда не забуду, как в 1990 году выходил из турнирного зала, где проводился национальный чемпионат среди учеников начальной школы, выиграв финальную игру. В турнире принимали участие около полутора тысяч игроков со всех концов страны. Я только что стал лучшим из них — и не чувствовал ничего особенного. Стоя в актовом зале, я оглядывался вокруг. Не было эйфории, небеса не разверзлись надо мной. Мир оставался таким же, каким был несколькими днями ранее. Я все тот же Джош. У меня чудесные мать и отец, классная сестренка Катя, с которой забавно играть.

Я люблю шахматы, спорт, девчонок и рыбалку. Когда в понедельник я приду в школу, мои друзья наверняка скажут «Хорошая работа!», как они обычно говорят, попав мячом в баскетбольную корзину. На том все и кончится, и мы пойдем играть в футбол.

Глава 5. Зона комфорта «забудьте о себе»

Чемпионат мира среди юношей в Калькутте. Ноябрь 1993 года

Когда я принимал участие в юношеском чемпионате мира в Калькутте, мне было шестнадцать. Пот струился по телу, а я изо всех сил старался сохранить концентрацию, сидя в душном и жарком зале. Солнце высоко, воздух неподвижен, а зал набит шахматистами мирового класса, борющимися за титул. Я приехал из Нью-Йорка, чтобы представлять США на чемпионате мира по шахматам среди юношей не старше двадцати одного года. Каждая страна делегировала своего чемпиона для участия в изматывающем двухнедельном марафоне, требующем полной сосредоточенности, точного расчета, стратегического мастерства, выносливости — всего, что дает преимущество в острой психологической борьбе. Мы с отцом прилетели в Мумбаи неделей раньше и оттуда переехали в Калькутту, где я встретил свою будущую подругу, представлявшую Словению на чемпионате мира среди девушек. Она была блестящая, красивая, загадочная, невероятно эмоциональная, переменчивая — моя первая любовь. Мучительная любовь и борьба — взрывоопасное сочетание. Далеко не лучшее для соревнований на титул чемпиона мира, но жизнь ведущих шахматистов вообще не назовешь обычной. Жестокая конкуренция сочетается с теплыми личными отношениями. Игроки пытаются сокрушить своих противников, разрушить их жизнь, затем отдыхают от азарта битвы, зализывают раны, извлекают уроки и идут на прогулку.

С одной стороны, соперник — это враг. С другой — никто не знает вас настолько близко, никто не бросает вам таких серьезных вызовов и не подталкивает столь мощно к совершенствованию. Сидя за доской всего лишь в каком-то метре друг от друга, соперники слышат дыхание и чувствуют волнение друг друга, ощущают каждый всплеск страха или возбуждения.

Вы часами пытаетесь проникнуть в сознание противника, в то время как кто-то другой пытается разгадать ваши мысли и молится о том, чтобы вы допустили промах. Самые блестящие умы со всего мира посвящают себя изучению этого таинственного, жестокого, интеллектуального спорта, а затем лучшие из них сходятся в открытом противостоянии на дальних форпостах.

И вот я здесь, в этой странной далекой стране, истекаю потом от удушливой жары и стараюсь показать свое искусство при помощи фигур на стоящей передо мной доске. Где-то высоко надо мной тысячи зрителей свешиваются с перил смотровых площадок,

шепотом обмениваясь мнениями, неотрывно смотрят на доску, как древнеиндийские изваяния, — шахматы и Индия странным образом созвучны друг другу, словно старые любовники. Я никак не мог сосредоточиться, собраться и войти в ритм турнира. Даже для гроссмейстера шахматы иногда бывают родным домом, а иногда — враждебными неизведанными джунглями, куда он вступает, как в первый раз. Я пытался найти собственную дорогу домой.

Моим соперником был чемпион Индии; между нами разгорелась отчаянная борьба. Партия длилась уже три часа, и последние двадцать минут я обдумывал свой ход. В этот момент случилась занятная вещь. В течение трех часов я играл с огромным напряжением. Это лишь первый раунд чемпионата, я не чувствовал никакого вдохновения, и в голове не было ни единой стоящей идеи. Я ощущал, что фигуры на доске враждебны мне, а их позиция казалась странной. Следующие десять минут размышлений привели к тому, что я окончательно потерялся в различных вариантах продолжения партии. Это было очень странное чувство. Сначала просто смотришь на доску. Затем просчитываешь различные варианты развития ситуации, постепенно мозг охватывает все трудности позиции, начинает работать все быстрее и в конце концов чувствуешь, как плывешь на гребне мощного потока шахматного сознания. В такие моменты мысли проносятся в мозгу со скоростью электрических разрядов, интуитивно находится очевидное решение запутанной позиции, и вы все глубже и глубже постигаете суть шахмат. Время останавливается, ваше «я» растворяется, и остается только чувство восхитительного единения с игрой, чистого присутствия и абсолютного потока мысли.

Внезапно все вокруг затряслось, и свет погас. Стропила рухнули с оглушительным треском, а зрители начали выбегать на улицу.

Я не двинулся с места. Прекрасно понимая, что происходит, я воспринимал окружающие события как бы изнутри шахматной позиции. Я превратился в сгусток сюрреалистической энергии и исчез как личность. Осталась чистая мысль и способность рассуждать.

Я перестал быть собой, глядя на доску, но отдавал отчет в существовании себя и трясущегося мира вокруг. И в этом состоянии безмятежного слияния с шахматами я нашел решение задачи. Непонятным образом землетрясение и гаснущие огни подарили мне озарение. Мысль кристаллизировалась, я опять осознал происходящее вокруг и быстро вышел из зала. Когда турнир возобновился, я сделал открывшийся в минуту озарения

ход и уверенно довел игру до победы.

Именно этот напряженный момент в моей жизни стал отправной точкой для серьезных занятий психологией эффективности деятельности. Землетрясение послужило инструментом перехода на более высокий уровень сознания и нахождения решения шахматной задачи, которое иначе я найти не мог. В следующих главах этой книги я последовательно расскажу о том, как формировалась моя нынешняя методология «вхождения» в такое состояние интеллектуального потока. В конечном итоге, систематически тренируясь, спортсмен может научиться вызывать это состояние усилием воли. Но первое препятствие, которое предстояло преодолеть юному шахматисту, каким я тогда был, заключалось во всевозможных случайных отвлекающих событиях, своего рода мини-землетрясениях, которыми полон любой день нашей жизни. Тренируясь эффективно реализовывать поставленные цели, мы прежде всего учимся плыть по течению, не противясь происходящим событиям. Затем учимся использовать любые события к собственной выгоде. Наконец мы достигаем полной самодостаточности и учимся управлять землетрясениями «собственного производства» так, что мыслительные процессы в нашем мозге самостоятельно питают импульсивные озарения, не нуждаясь для этого в дополнительных стимулах.

Первый шаг в этом направлении — достичь состояния, называемого психологами мягкой зоной. Представьте себе мягкую зону как уровень эффективности вашей деятельности (в главе «Найти свой спусковой крючок» изложена моя методология проникновения в мягкую зону усилием воли).

Вы сконцентрированы на решении текущей задачи — не важно, будет ли это исполнение музыкального произведения, подготовка юридического или финансового документа, управление автомобилем или что угодно другое. Затем случается нечто непредвиденное. Возможно, ваша супруга возвращается домой; ребенок просыпается и начинает плакать; звонит босс с необоснованными претензиями; у шедшего перед вами грузовика лопается шина. Характер концентрации определит вашу первую реакцию: если вы напряжены, заткнули пальцами уши и все тело сжалось в попытке сохранить концентрацию, значит, вы находитесь в твердой зоне, и обязательным условием продолжения выполнения задачи является содействие внешнего мира. Как сухостой в степи, вы очень хрупки и готовы сломаться под давлением. Этому есть альтернатива: вы спокойны, предельно сосредоточены и явно расслаблены; сохраняете безмятежное выражение лица, но внутри бушуют потоки сознания. Вы не

противитесь протекающим в пространстве потокам и вовлекаете все проявления жизни в ваш ментальный поток. Мягкая зона отличается гибкостью, как пучок травы, который гнется от маленького ветерка, но способен пережить порывы урагана.

Еще один способ постижения смысла мягкой зоны состоит в изучении древней индийской притчи, которая долгое время играла большую роль в моей жизни. Человек хотел прогуляться по лужайке, но земля там была усеяна шипами. У него было две возможности: замостить собственную дорогу, пролегающую через лужайку, и окультурить природу и — надеть сандалии.

Надевание сандалий — это внутреннее решение. Как и мягкая зона, такое решение не ставит достижение конечной цели в зависимость от содействия окружающего мира или огромной силы; скорее оно предполагает тщательную подготовку и культивируемую гибкость.

Мое отношение к проблеме борьбы с отвлекающими факторами начало формироваться с непоседливости десятилетнего мальчишки. В прошлой главе упоминалось, что по мере развития понимания шахмат и переключения на турниры взрослых партии стали намного более длительными — иногда продолжаясь по шесть-восемь часов. Детям трудно сохранять концентрацию так долго, и в юном мозге, находящемся под колоссальным прессингом, иногда происходят странные вещи. Как-то раз я упорно искал решение трудной позиции в турнирной игре в Манхэттенском шахматном клубе, когда в голове внезапно всплыла мелодия песни «Бон Джови», которую я слышал раньше в тот же день. Я попытался отмахнуться от нее и сосредоточиться на игре, но из этого ничего не получилось. На первый взгляд, забавная ситуация, но очень скоро музыка заслонила собой шахматы. Я оказался не в состоянии думать, наделал ошибок и проиграл.

Очень скоро эта проблема стала самой серьезной в моей шахматной жизни. Стоило услышать особенно прилипчивую мелодию дома или по дороге на турнир, и она застревала в голове иной раз на несколько дней. Кому-то покажется, что это пустяки, но для меня это была настоящая беда: я, одиннадцатилетний парнишка, сражаюсь с изворотливым противником, а мелодия из «Охотников за привидениями» звучит в голове. Чем больше я пытался заглушить ее и сосредоточиться, тем громче она звучала. Слишком молодой для самостоятельного решения этой проблемы, я остался с ней один на один; однако в последние годы, читая лекции по психологии эффективности деятельности, я обнаружил, что многие недостаточно стрессоустойчивые исполнители сталкиваются с той же

проблемой.

Постепенно все больше и больше фиксируясь на раздражающей мелодии, я начал реагировать даже на те звуки, которые раньше едва замечал. В тишине турнирного зала отдаленный звук сирены скорой помощи или шепот зрителей могут показаться невероятно громкими. Тикающие шахматные часы превращаются в колокол, удары которого громом отдаются в мозгу. Проблема реакции на шум становилась все более острой, но внезапно я нашел ее решение. Участвуя в турнире в Филадельфии с мелодией Фила Коллинза, звучащей в голове, я вдруг внезапно понял, что могу думать в такт музыке. Мои мысли понеслись в ритме Коллинза, и я сыграл вдохновенную партию. После этого я решил взять быка за рога и начал вырабатывать в себе способность более устойчиво концентрироваться на игре. Стало ясно, что в соревнованиях высокого уровня не имеет смысла рассчитывать на то, что весь мир будет хранить тишину, поэтому остается только попробовать как-то примириться с шумом.

Жертвами моего нового способа воспитания устойчивости к шуму стали родители и сестра. Несколько раз в неделю, занимаясь шахматами в своей комнате, я врубал громкую музыку. Иногда это была музыка, которая мне нравилась, а иногда нет. Много месяцев из моей комнаты доносились грохочущие гимны буддийских монахов, доводившие сестру до крайнего раздражения. Наш небольшой дом наполнялся моими дикими концертами, но, как ни странно, семья мирилась с этим кошмаром. Идея состояла в том, чтобы приучиться не реагировать на шум, каким бы он ни был. В этот период жизни, в одиннадцать с небольшим лет, я зачастил в шахматные магазины неподалеку от дома, где можно было сыграть несколько блиц-партий, а игроков окутывали клубы сигаретного дыма, который я всегда ненавидел. Ну и конечно, я по-прежнему играл в парке на площади Вашингтона, где зрители всегда рады вмешаться в игру со своими советами или добродушными шутками. Заставить окружающих не шуметь или перестать курить было просто невозможно, так что мне оставалось только попытаться интегрировать окружающую обстановку в свой мыслительный процесс. Поэтому, если звучали песни «Бон Джови», то моя игра становилась несколько более агрессивной, чем под спокойную классическую музыку. Песнопения буддийских монахов почему-то стимулировали к невероятным шахматным открытиям. Голоса зрителей в парке воодушевляли меня так же, как и в детстве. Я даже научился мириться с дымом сигарет.

Когда мне исполнилось четырнадцать, а потом и пятнадцать

лет, прочность моей мягкой зоны подверглась настоящему испытанию. На соревнованиях сильнейших юных шахматистов США появилась целая группа иммигрантов из Советского Союза. После распада этой страны многие сильные игроки оттуда решили искать счастья на западе. Эти дети были прекрасно подготовлены и обладали отменными бойцовскими качествами. Многие прошли школу знаменитых дворцов пионеров в Москве и Ленинграде[10]. Новые соперники имели целый репертуар психологических трюков, представлявших немалую опасность.

Один из наиболее интересных приемов применил русский мальчик, которому я проигрывал несколько месяцев подряд, пока наконец не подобрал ключик к его игре. Он был очень сильным игроком, поэтому наши партии отличались огромным напряжением. По непонятным причинам, играя против него, я часто был невнимателен в критических ситуациях. Как-то раз старый болгарский гроссмейстер Руди Блюменфельд подошел к моему отцу в Маршалловском шахматном клубе и спросил, знаем ли мы, какой прием применяет против меня мой противник. Мы этого не знали. Он объяснил, что в решающие моменты матча, когда мне требовалось сосредоточиться и терпеливо искать наиболее точное продолжение партии, он начинал легонько постукивать какой-нибудь шахматной фигурой по краю стола — почти неслышно, но в определенном ритме; это проникало в подсознание и замедляло мои размышления. Эта тонкая тактика оказалась весьма эффективной, и позднее я выяснил, что она была разработана советской школой гипноза и контроля мозга. Во время нашей следующей игры я специально следил за этим постукиванием, и точно — в критические моменты оно слышалось достаточно отчетливо. Потрясающе! Но, зная, что происходит, я мог использовать его прием против него же.

Некоторые другие юные русские шахматисты прибегали к гораздо менее изящным приемам, выходившим за рамки спортивной этики. Один из этих парней, бывший моим традиционным соперником на протяжении нескольких лет, имел привычку незаметно пинать меня под столом в важные моменты игры. Он мог встать из-за стола прямо во время турнира и подойти к своему тренеру, знаменитому гроссмейстеру, чтобы обсудить положение на доске на русском языке. Такое поведение вызывало жалобы, но практически мало что можно было предпринять, поскольку никто не знал, о чем именно они говорят.

А главное, содержание их бесед особого значения и не имело. Сам факт обмена мнениями с очень сильным игроком оказывал сильнейший психологический эффект на соперника. Последний чувствовал свою беспомощность и делал ошибки — брала верх

психология жертвы, и партию уже можно было считать наполовину проигранной. Много раз я видел, как этот парень доводил своих американских партнеров до слез; американский же менталитет исключал возможность применения таких грязных приемов.

В 1993 году, когда нам было по шестнадцать лет, мы с этим русским мальчиком вместе ездили в Индию, чтобы представлять США на чемпионате мира для шахматистов моложе 21 года. Семь или восемь делегаций других стран выразили протест против неспортивного поведения американской делегации. Оппоненты практически из всех стран мира подходили ко мне и спрашивали, как же американцы могут так некрасиво поступать. Ассоциирование меня с этим парнем и его грязными трюками очень смущало.

В результате такого резкого изменения духа юношеских шахматных состязаний многие мои американские сверстники разочаровались в шахматах и ушли из спорта. Русские ребята оказались очень сильными игроками, поставившими перед нами целый ряд совершенно новых задач, но, вместо того чтобы решать их, американские шахматисты предпочли просто уйти. Что касается меня, то целая команда новых соперников с макиавеллиевскими замашками только вынудила еще больше сосредоточиться. Мне было что защищать, и прежде всего следовало найти способ справляться с грязными выходками оппонентов, не выходя из себя. Иногда выявить прием психологического давления означало нейтрализовать его, но трудно сдерживаться, когда тебя пинают или мошенничают в открытую. Грубое нарушение этикета в шахматном мире встречается редко, поэтому я был потрясен. Проблема заключалась в том, что в ярости я, как правило, теряю свою игру. Я пытался сохранять спокойствие, но если у соперника нет вообще никаких моральных рамок, это практически невозможно. Рано или поздно он доводил меня до состояния сильного раздражения, что так или иначе отвлекало от игры.

В конце концов я пришел к выводу, что для успешного решения подобной проблемы не следует подавлять собственные эмоции — гораздо эффективнее научиться использовать их с выгодой для себя. Вместо того чтобы стараться пересилить себя, надо было направить эмоции на улучшение настроения. Однако не могу сказать, что научился уверенно управлять эмоциями, пока не занялся боевыми искусствами и не столкнулся с грязными приемами и там. Иногда во время соревнований противники пытались ударить по коленям, в пах или попасть головой в нос (подробнее об этом читайте в главах «Позитивные

стороны неудачи» и «Найти свой спусковой крючок»).

Эту проблему я решаю на протяжении всей своей жизни. Ментальная устойчивость, видимо, критически важное качество для шахматиста мирового уровня, и ее надо постоянно укреплять. Возвращаясь к своему опыту, я всегда ищу способы укрепить собственную психологическую неуязвимость. Если обстановка неблагоприятная, я не могу избежать этого, но могу выдержать. Получая повреждение — что нередко случается в жизни мастера боевых искусств, — я стараюсь не принимать болеутоляющие и трансформировать боль в ощущение, не обязательно являющееся негативным. Инстинктивно я склонен решать задачу, а не уклоняться от ее решения.

Эту внутреннюю работу иногда можно делать в самой необычной ситуации. Я уже говорил, что мой стиль в шахматах долгое время отличался созданием на доске запутанной и сложной ситуации, а затем нахождением более быстрого и эффективного выхода из нее по сравнению с моими оппонентами. Так я научился нормально себя чувствовать в условиях неопределенности и быстро меняющегося положения. Однако по большей части я использовал для тренировки самые обычные жизненные ситуации. Например, с десятилетнего возраста, играя в карты, скажем, в «Джин-рамми»[11], я редко записывал ходы, предпочитая держать комбинации карт в уме. Я никогда не был аккуратным, причем и не пытался бороться с этим недостатком, целенаправленно создавая хаос в своей комнате. В результате мне приходилось организовывать свое жизненное пространство ментально, что со стороны выглядело довольно странно.

Конечно, этот процесс никогда не завершается. Я пишу эту главу, а за окном ревет газонокосилка. Несколько минут назад я вставал, чтобы закрыть окно, но, поразмыслив, сел обратно и оставил его открытым. Слишком уж явная ирония прослеживается в этой ситуации.

Глава 6. Нисходящая спираль

С 18 до 22 лет я работал тренером группы одаренной молодежи в средней школе № 116 в Нью-Йорке. В класс ходило около пятнадцати детей, но душой компании были шестеро друзей, посещавшие занятия по шахматам уже второй год. Все энтузиасты, мотивированные ученики, их бурный темперамент сдерживала только любовь к шахматам. Я любил этих детей. Было чудесно наблюдать за их развитием. Эта команда сначала выиграла чемпионат города, затем штата, заняла второе место среди самых юных (до пятого разряда) участников чемпионата США в 1999 году, а двое из них выиграли на нем индивидуальные титулы. Уверен, что за эти четыре года я почерпнул у них не меньше полезного, чем они у меня. Наблюдение за их невинными лицами и светившимся в глазах ничем не замутненным любопытством удивительно бодрило, в отличие от материального интереса, читавшегося в глазах большинства моих старших соперников.

Из занятий с группой детей я вынес один из самых серьезных уроков в своей жизни — необходимость сохранять присутствие духа и ясность мысли после серьезного поражения. Это дается нелегко. Однако первая ошибка редко становится катастрофической, но если за ней следуют вторая, третья и четвертая, то они запускают разрушительную цепную реакцию. Любой болельщик легко вспомнит футбольный, баскетбольный или бейсбольный матч, проигранный или выигранный его командой только из-за определенного психологического настроя. О нем часто говорят, как о чем-то относительно самостоятельном, как о дополнительном игроке на поле, и, судя по моему собственному опыту, это близко к правде. Трудно только бывает залучить этого дополнительного игрока в свою команду, оседлав ментальную волну, когда она накатывает сзади, или вовремя соскочить в безопасные воды, когда ясность ума начинает улетучиваться.

Если речь идет о юных шахматистах, то нисходящая спираль играет очень важную роль в их соревновательной деятельности. Снова и снова юные игроки теряют самообладание и падают духом после первой же ошибки. Старшие, профессионально состоявшиеся игроки редко совершают грубые промахи, но справедливость того, что одна ошибка порождает следующую, подтверждается и на их примере. Представьте себя в следующей ситуации.

Вы очень одаренный гроссмейстер и в настоящий момент

играете ключевую партию турнира. Ваша позиция существенно лучше позиции соперника. В течение последних трех часов вы усиливаете давление, заставляя его совершать ошибки и с нетерпением ожидая той минуты, когда преимущество можно будет конвертировать в выигрыш. Затем вы допускаете незначительную ошибку, позволяющую противнику уравнять позиции. Ничего особенно опасного в этом нет, но вы уже успели привыкнуть к тому, что полностью контролируете игру. Сердце начинает биться чаще, поскольку вам трудно примириться с тем, что ситуация изменилась.

Шахматисты постоянно просчитывают различные варианты продолжения партии, реализуя их или отбрасывая в зависимости от того, насколько вызванная в воображении позиция после реализации соответствующего продолжения лучше имеющейся в настоящий момент. Таким образом, у вас есть преимущество, затем, ошибившись, вы продолжаете считать, что обладаете преимуществом. Оценивая ситуацию, кажущуюся равной, вы, скорее всего, отбросите ведущее к ней продолжение, поскольку ошибочно полагаете решение неверным. Это приводит к возникновению нисходящей спирали, когда шахматист отметает те продолжения, которые стоило бы принять, самоуверенно стремясь найти более выгодное, чем возможно на самом деле, продолжение. При высоком уровне игры стремление выиграть при объективно равной позиции нередко приводит к поражению.

Как часто принимающий участие в соревнованиях игрок, я пришел к пониманию того, что поражение от победы отделяет очень тонкая грань. Более того, существуют способы выиграть даже кажущуюся проигранной партию. Все великие шахматисты усвоили этот урок. Даже высококлассные актеры иногда забывают слова роли, но, импровизируя, могут довести сцену до конца. Аудитория редко замечает такие моменты, поскольку актер с удивительной непринужденностью выбирается из опасных вод отсебятины в надежное русло сценария. И самое поразительное, действительно великие актеры способны использовать эту ситуацию к своей выгоде, украшая спектакль полными жизнью и непосредственностью импровизациями. Музыканты, актеры, атлеты, философы, ученые, писатели понимают, что великие произведения иногда рождаются из небольших ошибок. Проблемы появляются скорее тогда, когда артист стремится создать безупречно совершенное произведение или копирует чужое. Тогда ошибки приводят к появлению страха, неопределенности, отчужденности или растерянности, мешающих принятию правильных решений.

Я часто предостерегал моих чудесных юных учеников от

опасности попадания в нисходящую спираль. Я учил их тому, что сохранение концентрации в острые моменты состязаний способно превратить проигрыш в победу; я старался разработать стратегию для достижения этой цели. Иногда детям было достаточно пару раз глубоко вздохнуть или плеснуть себе в лицо холодной водой, чтобы выйти из прострации. Иногда требовались более драматичные действия: например, если я чувствовал скуку во время сложной партии, то мог изредка выйти из турнирного зала и пробежать пятьдесят метров. Возможно, случайным зрителям такое поведение казалось странным, зато мне помогало встряхнуться, и я возвращался слегка вспотевшим, но с обновленным сознанием.

В восемнадцать лет у меня еще не было эффективной методики концентрации на игре усилием воли (ее мы рассмотрим в главе «Найти свой спусковой крючок»). Но я понимал, что с накапливанием ошибок мы сталкиваемся в разных сферах деятельности. Затем в моей жизни произошли события, сделавшие эту проблему предельно актуальной.

Я привык ходить в школу № 116 пешком, по дороге обдумывая план занятия и любуясь красотой Нью-Йорка. Как-то раз после обеда, погруженный в свои мысли, я шел по Тридцать третьей улице, направляясь к школе. Каждый, кто вырос на Манхэттене, знает, что там при переходе улицы обязательно надо посмотреть в обе стороны. Машины несутся с включенными фарами, велосипедисты едут навстречу потоку машин по улицам с односторонним движением. Водители привыкли лавировать в толпе народа, вечно заполняющей центр города, да и большинство ньюйоркцев уже не обращают внимания на уличную какофонию звуков: бесконечные гудки машин, пронзительные сирены и такси, протискивающиеся в десяти сантиметрах перед вашим носом. Дорожные происшествия случаются нечасто, однако их опасность присутствует постоянно.

Я стоял на перекрестке в середине бурлящей толпы, ожидая зеленого сигнала светофора и размышляя о шахматных идеях, которые собирался обсудить с учениками. В нескольких шагах от меня стояла молодая красивая девушка, пританцовывавшая в такт музыке в наушниках. Я заметил ее благодаря барабанной дроби, доносившейся из наушников. Она была одета в серую юбку до середины колена, черный свитер и очень типичные для манхэттенских офисных клерков белые теннисные туфли. Внезапно она шагнула прямо под несущиеся навстречу машины. Думаю, ее сбило с толку хаотичное одностороннее движение на этой улице, поскольку непосредственно перед тем она посмотрела в неверном направлении, в сторону Бродвея. Как

только она шагнула на проезжую часть, глядя вправо, слева на нее налетел велосипедист. В последнюю секунду он успел чуть свернуть в сторону, поэтому столкновение не причинило девушке особого вреда, хотя удар был достаточно чувствительный. Казалось, время остановилось. Наступил критический момент. Девушка могла бы выйти из положения без тяжелых последствий, если бы немедленно отступила назад, на тротуар, но вместо этого она развернулась и обрушилась с ругательствами на быстро закрутившего педалями велосипедиста.

Я видел, как она стояла спиной к проезжей части на Тридцать третьей улице и кричала на удалявшегося велосипедиста, который только что совершил маленькое чудо, уклонившись от прямого столкновения. Эта картина отпечаталась в моем мозге. Вдруг из-за угла на большой скорости выскочило такси и сбило девушку сзади. Она взлетела в воздух метра на три и врезалась в фонарный столб. На землю рухнуло окровавленное тело.

Скорая и полиция прибыли очень быстро, а я продолжил путь в школу, искренне надеясь, что несчастная выживет.

Потрясенный страшной картиной, которую мне только что пришлось увидеть, я решил, что следует рассказать об этом ученикам. Не стоило упоминать о тяжести полученных пострадавшей ранений, но в этой жизненной ситуации и шахматах определенно имелось нечто общее: трагедии могло бы не случиться. Я объяснил, что первой ошибкой девушки было то, что она посмотрела в неверном направлении и шагнула на проезжую часть. Возможно, музыка в наушниках перенесла ее в особый мир, не позволив мгновенно отреагировать на сложившуюся ситуацию. Затем велосипедист должен был для нее стать сигналом вернуться к действительности. Девушка не получила повреждений, но, вместо того чтобы возвратиться в реальный мир и вспомнить об осторожности, она пришла в ярость и окончательно утратила самообладание. Ее реакция прекрасно иллюстрировала нисходящую кривую, характерную и для шахматистов: сделав ошибку, нетрудно вернуться в эмоциональную зону комфорта, но тревожное ощущение того, что ситуация изменилась к худшему, не исчезает. Прежде трезво мысливший человек приходит в смятение, и поток мышления прерывается. Можно визуализировать это с помощью двух линий, стремящихся друг к другу, но не пересекающихся. Одна из этих линий — время, а вторая — восприятие нами текущего момента. Я показал движением рук эти линии, проходящие сквозь пространство. Когда мы адекватно воспринимаем происходящее, наше восприятие идет наравне с движением времени, но если совершаем ошибку и фиксируемся на ней, то отстаем от хода

времени и остаемся в прошлом.

И разрыв между временем и восприятием постоянно увеличивается. Время идет, а мы остаемся на месте. Мы живем, играем в шахматы, ходим по улицам, но наши глаза видят не настоящее, а прошлое. А потом из-за угла выскакивает такси. Этот урок шахмат определенно стал самым эмоциональным из всех моих уроков.

Три года спустя я вместе с учениками отправился на чемпионат США в Ноксвилле. Дети получили уже пятый разряд и считались одной из самых сильных команд в стране. В финальном туре чемпионата мы боролись за первое место. Я ждал окончания партий в вестибюле вместе с родителями моих учеников.

Я всегда чувствовал себя странно на большом турнире, если присутствовал в качестве наблюдателя, а не участника, но после нескольких лет работы с учениками и наблюдения за их превращением в зрелых турнирных бойцов было особенно тяжело сидеть и ждать результата. Тогда-то я понял, что мой отец нисколько не преувеличивал, когда говорил, что наблюдать со стороны намного тяжелее, чем играть самому.

Итак, я ждал появления своих учеников, радостных или разочарованных. Вышел Ян Фергюсон, очень умный мальчик с хорошо развитой интуицией и очень своеобразным шахматным талантом. Он выиграл свою партию и подбежал ко мне; мы стукнулись ладонями поднятых рук, и тут он сказал: «Знаешь, Джош, я ведь чуть не проиграл». На его лице расплывалась улыбка облегчения и радости, но при этом казалось, что он только что увидел призрака. «Я сделал большую ошибку и потерял слона. Мой соперник засмеялся, а я очень расстроился и потянулся к своему ферзю. Уже почти сделав ход, я вдруг вспомнил о девушке и велосипедисте».

Ход, который Ян чуть не сделал, приводил к потере ферзя и проигрышу партии. Но внезапно он вспомнил урок, услышанный в семилетнем возрасте, сделал несколько глубоких вздохов, чтобы очистить ум, вернулся к реальности, сосредоточился и выиграл решающий матч чемпионата США.

Глава 7. Меняя голос

Когда на экраны вышел фильм «В поисках Бобби Фишера», мне было шестнадцать лет, и я выиграл все титулы, за которые боролся. В том году я стал самым молодым американским гроссмейстером международного класса, дважды, в шестнадцать и семнадцать лет, выигрывал чемпионат США по шахматам для юношей моложе 21 года, а в семнадцать остановился в шаге от победы на чемпионате мира для юношей до 18 лет. Со стороны могло казаться, что я непобедим, но внутри я все еще оставался ребенком, которому с трудом удавалось держать события под контролем.

Хотя постепенно я привыкал находиться в центре внимания массмедиа, мое отношение к шахматам становилось все менее органичным. Казалось, я вполне оправдываю надежды как восходящая звезда Голливуда, но любовь к шахматам куда-то исчезала.

Все более очевидной становилась опасность потерять концентрацию на игре под влиянием лести, и, чтобы это предотвратить, приходилось прилагать дополнительные усилия. Тем не менее их было недостаточно. Все больше и больше фанов приходили на турниры, в которых я участвовал, чтобы понаблюдать за игрой и взять у меня автограф. Очаровательные девушки мило улыбались и оставляли номера телефонов.

Гроссмейстеры улыбались притворно и стремились порвать меня в клочья на турнирах. Приходилось одновременно жить в двух мирах, и все чаще во время турнирных партий я ловил себя на странном чувстве отстраненности от происходящего. Иногда мне казалось, что я наблюдаю за собственной игрой с другого конца комнаты.

Примерно в это же время я стал тренироваться под руководством русского гроссмейстера, старавшегося привить мне более консервативный стиль игры. Он был на редкость приятным человеком — начитанным, доброжелательным и веселым; мы прекрасно ладили как люди, но в шахматном плане были несовместимы. Он представлял собой тип шахматного стратега с особой страстью к медленным и тонким маневрам. Я же всегда был творческим, атакующим игроком, любившим в шахматах страсть и напор. Мне нравилось балансировать на грани, как это любили делать Бобби Фишер и Гарри Каспаров, а мой новый тренер старался погрузить меня в совершенно другую шахматную реальность. Мы углубленно изучали партии шахматных стратегов оборонительного плана, экс-чемпионов мира Тиграна Петросяна

и Анатолия Карпова, которые играли в совершенно другую игру. Вместо создания напряженной динамики в позициях они боролись как анаконды, предупреждающие любую попытку агрессии и постепенно удушающие своего противника.

Хотя это было по-своему интересно, результаты отхода от моего естественного стиля игры стали настораживать. Вместо того чтобы позволить действовать в естественной для меня манере, тренер требовал, чтобы я задавал себе вопрос: «А как поступил бы Карпов на моем месте?» Но у Карпова холодная кровь, а моя буквально кипела в жилах. Когда он искал малейшие позиционные преимущества, я рвался в яростную атаку. Если я пытался играть в том стиле, который нравился моему тренеру, шахматы немедленно становились мне враждебны. Иногда казалось, что голова окутана густым туманом, и невозможно разглядеть выигрышные продолжения партии. Преимущества, не раз продемонстрированные на молодежных чемпионатах: логика, бойцовские качества, умение сосредоточиться, страсть к игре, креативность, — оказались не нужны и постепенно терялись.

Я по-прежнему любил шахматы, но они больше не ощущались как продолжение меня самого.

Конечно, я вступил в переходный возраст. При том что моя шахматная жизнь становилась все более сложной, жизнь за пределами шахмат расцветала новыми красками. Последние два года я занимался в школе для одаренных детей, где сложилась потрясающая среда обучения: множество талантливых юных актеров, танцоров, музыкантов, один фехтовальщик, молодой предприниматель, двое гимнастов, а теперь еще и шахматный игрок. Каждый здесь стремился чего-нибудь достичь, многие ученики уже приобрели популярность благодаря участию в шоу на Бродвее или съемкам в кинофильмах (школьные капустники и спектакли представляли собой нечто невероятное). Школа позволяла мне гибкий график занятий в связи с многочисленными выездами на турниры и давала первоклассное образование.

Один творческий литературный курс, который вела блестящий преподаватель Шелли Шлан, запомнился мне как наиболее вдохновляющий учебный опыт за всю мою жизнь.

Я читал Хэмингуэя, Гессе, Камю и Керуака. Я встречался с девушками и тяготился тем, что половину жизни должен просиживать в комнате за шахматной доской, всеми силами души стремясь подчинить себе шестьдесят четыре черные и белые клетки. Школа позволяла юным знаменитостям ограждать себя от глазеющих фанов, поскольку почти каждый ученик был в том или ином смысле уникален. Это невероятно облегчало жизнь, и я

очень любил свою школу; однако в шахматной жизни давление все возрастало. Одна-две оплеухи славы, к которым я оказался не готов, создали ощущение враждебности со стороны любимого искусства и породили желание бежать. Окончив среднюю школу, я отложил поступление в Колумбийский университет и уехал в Восточную Европу. Я влюбился в словенскую девушку и решил некоторое время попутешествовать.

Этот насыщенный период жизни оказал большое влияние на формирование моего характера. По мере созревания в двадцатилетнего, а потом и совершеннолетнего мужчину становилось все более сложным и мое отношение к шахматам. Изначальный толчок, давший старт моей шахматной карьере, иссяк. Мне приходилось бороться с новыми демонами. Неуверенность в себе и враждебность стали частью моей жизни, но в Европе на меня не давила популярность, так мешавшая дома.

Я изучал шахматы и литературу, путешествовал по миру налегке, с записной книжкой и рюкзаком. Обосновался я в маленькой деревне под названием Врховье, притаившейся в горах

Южной Словении, откуда открывался вид на Северную Италию.

Жизнь была полна романтикой, долгими прогулками по окрестным лесам и все более глубоким погружением в теорию шахмат, в частности в изучение скрытых нюансов девяти партий, только что сыгранных против гроссмейстеров в Амстердаме, Будапеште и на Крите. После завершения этой трудной работы мне предстояло принять участие в еще одном большом турнире далеко отсюда.

В эти годы у меня сформировалось новое и очень личное отношение к шахматам. Я по-прежнему неустанно работал над разбором партий, но сейчас мной двигали не столько амбиции, сколько стремление к самопознанию. При том что понимание игры становилось все более глубоким, на соревнованиях я по-прежнему вел себя нестабильно, а иногда и вредил себе. Перед отъездом на турнир меня постоянно мучило раздражение, поскольку наполненная молодой романтикой и самопознанием жизнь нравилась мне намного больше. Когда же наконец я заставлял себя отправиться на турнир, то партия на партию не приходилась: некоторые я проводил просто блестяще, а в других, казалось, муза покидала меня. Следовало выяснить, каким образом можно избавиться от ненужного багажа; поэтому я разработал метод обучения, позволивший слить воедино мою жизнь и шахматы.

На этом этапе карьеры, несмотря на все проблемы, я по-прежнему продолжал оставаться сильным шахматистом,

боровшимся против конкурентов мирового уровня. Каждая турнирная партия была связана с непредвиденными трудностями и многочасовым неуклонно растущим напряжением. Я и мои оппоненты не уставали предлагать друг другу все более изощренные задачи, нагнетая давление до такой степени, что, казалось, и доска, и мозги закипали и вибрировали на грани взрыва. Иногда технические навыки играли решающую роль, но гораздо чаще кто-то просто ломался, как будто небольшая слабость в сознании внезапно разрасталась и выплескивалась на доску.

Именно эти моменты, в которых сталкивается техническое мастерство и психологическая устойчивость, и стали предметом моего изучения в шахматах. В ходе девятираундового турнира я четыре или пять раз оказывался в критической позиции, которую не вполне понимал или в которой совершил ошибку. Немедленно после каждой такой игры я быстро вносил ходы в свой компьютер, делая попутно заметки о пути своих рассуждений в этот момент и своем эмоциональном состоянии на разных этапах борьбы. Зато по окончании турнира, обогащенный свежими впечатлениями, я возвращался в Врховье и разбирал критические моменты партий.

Эту работу в предисловии я назвал «изучение цифр, чтобы забыть о цифрах». Обычно длительные занятия проходили примерно так: я начинал разбирать критическую позицию в одной из предшествующих игр, в которой одной только интуиции не хватило, чтобы успешно справиться с проблемой. Сначала мозг чувствовал себя как бегун в начале дистанции холодным зимним утром — замерзшим, не испытывающим энтузиазма относительно предстоящего забега и грустным. Затем я начинал двигать фигуры, вспоминая свои атакующие идеи по ходу матча и анализируя, почему они не дали результата. Я старался разобрать по косточкам позицию противника, выявить скрытые ресурсы защиты. Тем временем мозг постепенно оттаивал, осознавая динамику ситуации, не вполне понятную в ходе партии. С течением времени кровь начинала быстрее бежать по жилам, на лбу выступал пот, я втягивался в работу и находил неисчислимые варианты обострения позиции по мере обдумывания того, что для компьютера показалось бы биллионами возможных вариантов. Словно бегун, спокойно преодолевающий дистанцию, процесс мышления тек беспрепятственно, свободно и ускорялся по мере того, как я увлекался разбором позиции. Иногда я не вставал из-за шахматной доски по шесть часов подряд, иногда разбор одной партии требовал примерно тридцати часов в неделю. Мне казалось, что я живу, дышу и сплю в этом лабиринте; затем, как будто по мановению волшебной палочки, проблемы решались

сами собой и приходило понимание ситуации.

Глядя на критическую позицию из собственной игры на турнире, занимавшую мой ум в течение нескольких дней или недель, я вдруг находил кажущееся очевидным решение. Обнаруживался наилучший ход, появлялся правильный план действий и верное понимание позиции в целом. Я не могу объяснить это новое знание словами или описанием приходящих в голову позиций. Я воспринимал его как нечто элементарное, например течение воды или легкий бриз. Моя шахматная интуиция поднялась на новый уровень. Это и было изучение «цифр, чтобы забыть о цифрах».

(Важно понимать, что под понятием «изучение цифр, чтобы забыть о цифрах», или «форм, чтобы забыть о формах», я имею в виду процесс, в котором техническая информация трансформируется в нечто наподобие естественного интеллекта. Иногда это действительно цифры, а иногда принципы, модели, вариации, приемы и процедуры, идеи. Хорошим примером изучения цифр, чтобы забыть о цифрах, может служить самый первый урок начинающего шахматиста. Он узнаёт, что местоположение фигур может быть описано количественно, что слон или конь стоят трех пешек, ладья — пяти пешек, а ферзь — девяти. Новички часто считают в уме или на пальцах, чему равна стоимость той или иной фигуры, прежде чем произвести размен. Но со временем они перестают считать. Фигуры приобретают ценность не только сами по себе, но и как части общей позиции. Они могут перемещаться по доске, как своего рода очаги силы. То, что когда-то было заучено как математическая пропорция, ныне воспринимается интуитивно.)

Поразительным побочным действием этого метода анализа стало то, что я начал видеть связь между ограничениями в понимании сути шахмат и своим меняющимся представлением о мире. В процессе изучения критических ситуаций я заметил, что большое значение имеет предчувствие, которое было у меня в каждой конкретной игре.

Ранее я уже говорил о том, как в стрессовой обстановке шахматных турниров напряжение интеллекта растет одновременно с нагнетанием напряженности на доске, и ошибка в ходе чаще всего выливается в психологические проблемы разного рода. Почти неизбежно допускаемые в турнире ошибки усиливали общее психологическое напряжение, и со временем я начал замечать, что шахматные проблемы обычно оказывали влияние и на мою жизнь вне шахмат. Например, во время поездки в Словению тяга к приключениям заставляла меня постоянно отправляться в путь, писать, осматривать достопримечательности,

но при этом я очень скучал по своей семье. Мне не так уж часто доводилось говорить по-английски, поскольку все остальные (кроме моей девушки, которая знала английский язык) предпочитали общаться на ломаном испанском, плохом итальянском и еще худшем сербохорватском. Я был чужаком в чужой стране. Впрочем, во Врховье я чувствовал себя как дома. Мне очень нравилась спокойная деревенская жизнь, как и возможность спокойно заниматься самопознанием. Но почти каждый месяц, а то и чаще, я вынужден был покидать Словению и в одиночестве отправляться в Венгрию, Германию или Голландию, чтобы сражаться в изматывающих двухнедельных турнирах. Каждое такое путешествие становилось приключением, но в его начале я неизменно скучал по дому. Я скучал по своей девушке, семье, друзьям — я скучал по всему. Возникало ощущение, что я лист, оторвавшийся от ветки и уносимый ветром, совершенно одинокий. Обычно первые несколько дней давались тяжело, затем я переключался на свои впечатления от нового города и прекрасно проводил там время. Таким образом, проблемой оставались только переезды.

Удивительно, насколько сильно все эти переживания проявлялись на шахматной доске. В течение довольно долгого времени почти все мои промахи в играх случались в моменты, предшествующие или следующие за какими-то серьезными переменами. Например, если я разыгрывал на доске позиционную атаку со сложными маневрами, многоходовыми стратегическими расчетами и постепенным усилением давления на позиции соперника, а ситуация на доске вдруг менялась, переходя в режим ожесточенной тактической борьбы, то иногда я не успевал вовремя приспособиться к новому стилю игры. Если же разыгрывалась тактическая атака, которая внезапно переходила в абстрактный эндшпиль, то я еще некоторое время продолжал делать атакующие ходы, хотя следовало бы взять паузу, глубоко вздохнуть и перейти к разработке стратегических планов. Первое же серьезное решение после отхода от проработанного дома дебюта превращалось в препятствие, и я не поспевал за быстрым изменением ситуации. Моя шахматная психология была ориентирована на статус-кво, поскольку я скучал по дому и хотел восстановить прежнее положение вещей в глобальном смысле, вернувшись туда. Когда эта взаимосвязь стала очевидной, я понял, что пора что-то предпринять и в шахматах, и в жизни.

В шахматах я взял за правило делать паузу, затем совершать несколько глубоких вдохов, чтобы очистить мозг, когда характер борьбы на доске резко меняется. В жизни следовало поработать над тем, чтобы принимать неизбежные перемены, а не бороться с

ними. Осмысление проблемы и принятие адекватных мер для ее решения привело к тому, что слабость превратилась в сильную сторону как в шахматах, так и в жизни.

С тех пор как стало понятно, что глубоко скрытые секреты противника зачастую проявляются в условиях сильного психологического давления, мое изучение шахмат уклонилось в сторону психоанализа. Поскольку мне удалось выявить собственные скрытые недостатки, анализируя манеру игры в шахматы, связь между моими личностными и спортивными качествами невозможно было отрицать. Психологические аспекты включают способы концентрации внимания, гибкость мышления, самоконтроль, попытки познания неведомого, методы борьбы с напряжением и нисходящей спиралью, умение терпеть дискомфорт и усталость, эмоциональные потрясения; и на фоне всего этого надо еще играть. Обнаружив в себе слабость, я старался принять ее.

Кроме того, следовало тщательно изучать соперников. Их психологические особенности, как и мои, проявлялись не только в жизни, но и на шахматной доске. Такие детали, как привычка нетерпеливо притоптывать ногой в ожидании лифта или старательное уклонение от встречи со своими оппонентами в обеденном зале, обращали на себя внимание. Если казалось, что противник любит все держать под контролем и рассчитывать наперед, я мог нарочно создать на доске запутанное и не поддающееся просчету положение; тогда ему поневоле приходилось вторгаться на неизвестную территорию. Если соперник обладал прекрасной интуицией, быстрым мышлением и любовью к абстрактным построениям на доске, я старался сделать позицию жестко логичной и решаемой только путем терпеливого и длительного расчета.

Когда мне исполнился 21 год, я вернулся в США. Моя любовь к шахматам теперь стала еще более сильной, чем когда-либо.

Эта игра не уставала поражать, а ее смысл простирался гораздо дальше просто победы или поражения. Основной целью становилось не изучение игры в шахматы самой по себе, а познания себя через шахматы. Я считал искусство способом постепенного приближения к непостижимой истине — как будто двигаешься по постепенно расширяющемуся и углубляющемуся по мере твоего собственного прогресса туннелю. Чем больше я узнавал об игре, тем яснее становилось, сколько еще надо освоить. После каждого занятия мой трепет перед тайной шахмат становился немного сильнее, что поневоле рождало мысли о смирении. Чем дальше, тем с большей нежностью, в противоположность ярости, я относился к своей работе. Искусство

все больше и больше служило во благо самому себе.

Конечно, не все было гладко и прекрасно. Хотя во время путешествий моей основной целью являлся личностный рост, после возвращения в Америку я снова попал в поле зрения массмедиа. Фаны опять преследовали меня на турнирах, ожидая от меня блестящих результатов: но у меня как раз началась уязвимая стадия развития, как у рака-отшельника, ищущего новую раковину. Хотя с интеллектуальной точки зрения новый философский подход к шахматам очень увлекателен, на турнирные результаты молодого игрока он влияет не лучшим образом. Характерная для молодежи убежденность в том, что знаешь ответы на все вопросы, улетучилась. Я по-прежнему обладал гибкостью ума и склонностью к самоанализу, но мне очень недоставало уникального характера игры и увлеченности, принесших в свое время чемпионский титул. Как человек, любящий и изучающий шахматы, я достиг определенных высот, но еще многое предстояло сделать для повышения результативности и артистизма игры.

Глава 8. Укрощение мустанга

Я думаю, что жизнь честолюбивого человека подобна хождению по спортивному бревну. У ребенка нет страха, нет боязни падения. Бревно кажется широким и надежным, а детская беспечность подталкивает к творческим изысканиям и помогает быстро учиться. Вы можете прыгать, кувыркаться, и любовь к открытиям и всему новому гонит вас к новым свершениям. Если вдруг упадете — ничего страшного, просто встанете и вернетесь к своему занятию. Но чем старше вы становитесь, тем лучше понимаете, что можно получить травму. Можно разбить голову или повредить колено. Бревно узкое, и надо на нем удержаться. Падение может оказаться опасным.

В то время как ребенок старается сделать бревно своей игровой площадкой, подверженные стрессу игроки зачастую склонны превращать его в натянутый канат. Стоит чуть-чуть поскользнуться, и это уже катастрофа. Внезапно оказывается, что можно все потерять, канат натянут над огненным кратером вулкана, от вас ждут все более замысловатых трюков, а с земли в вас швыряют все, что попадется, лишь бы нарушить ваше равновесие. То, что когда-то казалось простым и легким, превращается в кошмар.

Ключевым аспектом высокоэффективного обучения является способность воспитать в себе оптимистическую компетентность, которая с успехом заменяет игривую беспечность в старшем возрасте. Моя шахматная карьера заканчивалась на вибрирующем канате над пылающими огнями; но со временем с помощью разнообразных способов мне удалось снова найти баланс между амбициями и искусством, дающими свободу творить с непосредственностью ребенка даже под огромным моральным давлением участия в мировом чемпионате. Это умение становиться в чем-то ребенком лежит в основе моего понимания успеха.

Я считаю, что одним из наиболее важных факторов формирования осознающего свои возможности высококлассного игрока служит та степень, в которой отношение к своему делу соотносится с уникальными особенностями характера. Неизбежно наступают времена, когда приходится искать новые идеи, забывать то, что мы уже давно знали, чтобы усвоить новую информацию; но очень важно делать это так, чтобы не разрушить основу собственной личности. Пытаясь заглушить свой уникальный голос, мы уничтожаем центр тяжести, позволяющий удерживать равновесие при преодолении бесчисленных

препятствий на нашем пути. Было бы интересно детальнее рассмотреть, как это происходило со мной.

Марк Дворецкий и Юрий Разуваев — столпы русской школы шахмат. Эти, по мнению многих специалистов, величайшие тренеры по шахматам в мире посвятили свою жизнь превращению талантливых молодых мастеров в гроссмейстеров мирового класса. Они оба располагают невероятным количеством эксклюзивного обучающего материала для игроков топ-уровня, и вряд ли кому-то удастся найти хоть одного гроссмейстера, не испытавшего влияния кого-то из них. В возрасте от шестнадцати до двадцати одного года я имел возможность тесно сотрудничать с обоими легендарными тренерами; думаю, что влияние их диаметрально противоположных стилей и методов обучения имеет огромное значение для учеников во всех их последующих начинаниях. Сыграли они огромную роль и в моей жизни.

При встрече с Юрием Разуваевым вы ощущаете необыкновенное спокойствие. У него простой и спокойный нрав буддийского монаха и мягкая, чуть ироничная улыбка. Если надо решить, например, куда пойти обедать, то он, скорее всего, пожмет плечами и скажет, что готов оказать честь любому варианту.

Его речь такая же абстрактная. Мягкие комментарии звучат как японские коаны[12], поэтому в разговоре они скользят сквозь ваше сознание, словно морской бриз. Когда в поле зрения появляется шахматная доска, лицо Разуваева расслабляется, взгляд становится пронзительным, и в нем светится острый как бритва ум. Анализируя партии вместе с Разуваевым, я чувствовал, как, интерпретируя мои ходы, он проникает в самые глубокие слои моего подсознания. После всего нескольких часов совместной работы у меня возникло чувство, будто он знает меня лучше, чем кто- либо другой за всю мою жизнь. Это было все равно что играть в шахматы с Йодой[13].

Марк Дворецкий — совершенно другой по характеру человек. Я убежден в том, что для шахматных профессионалов изучение его книг важнее, чем изучение книг любого другого автора, ведь это прекрасный подготовительный курс для шахматистов мирового уровня. Даже мастера спорта и гроссмейстеры международного класса изучают их как шахматную Библию. Изучение книг Дворецкого требует многих месяцев упорного труда, поскольку они перенасыщены идеями относительно некоторых составляющих продвинутого шахматного мышления, известных лишь узкому кругу людей. Поразительно, сколько часов я провел, прорабатывая главы из его книг; мозг, казалось, закипал от напряжения, доходя до предела своих возможностей.

Дочитав до конца очередную главу, я чувствовал себя полностью опустошенным, но осознавал, что обогатился пониманием неизвестных ранее нюансов шахматного потенциала. Короче говоря, этот человек — гений.

В жизни Дворецкий — высокий, крупный мужчина в очках с толстыми стеклами, иногда забывающий переодеваться и принимать душ. Он чувствует себя неловко в обществе и, если не говорит о шахматах или не играет в них, напоминает рыбу, вытащенную из воды. Я встретил его на первом матче Карпов — Каспаров за звание чемпиона мира в Москве. Мне тогда было семь лет, и на протяжении всей моей юности мы иногда встречались, чтобы разобрать ту или иную партию. Иногда он жил у нас по четыре-пять дней во время своих визитов в США. Создавалось впечатление, что все, что не касается шахмат, ни в малой степени его не интересует. Если мы не занимались разбором партий, он сидел в своей комнате, неотрывно глядя на какие-либо шахматные позиции на мониторе своего компьютера. За едой мог бормотать что-то неясное, роняя крошки на пол, а во время разговора в уголках его рта собиралась обильная слюна, иногда стекавшая вниз, как капли клея. Если вы читали прелестную новеллу Набокова «Защита Лужина» об эксцентричном шахматном гении Лужине, то знайте: Дворецкий — это и есть Лужин.

За шахматной доской Дворецкий пробуждается к жизни.

Он изящно передвигает фигуры своими толстыми пальцами.

Он очень самоуверен, даже самонадеян. Напротив подающего надежды ученика он чувствует себя по-настоящему дома и немедленно начинает сооружать для него невероятно сложную шахматную задачу. Его репертуар сложнейших шахматных задач неистощим, и он предлагает их одну за другой с безжалостной настойчивостью. Дворецкий любит наблюдать, как одаренные шахматисты сражаются с его задачами. Он наслаждается своей властью, пока бурлящая креативность молодых чемпионов медленно сходит на нет. Как ученик, я считал эти занятия весьма напоминающими сцены в тюрьме в романе Оруэлла «1984». Независимо мыслящих интеллектуалов там безжалостно ломали до тех пор, пока от человека не оставалась только оболочка.

Занятия с Юрием Разуваевым, напротив, напоминали интеллектуальный отдых, а не оруэлловский кошмар. Применяемые Разуваевым методы зависят от его выводов о личности ученика и его предпочтениях в шахматах. Юрий на редкость проницательный психолог, и его педагогический метод начинается с тщательного изучения партий, сыгранных учеником. На удивление быстро он определяет основные характеристики

стиля своего воспитанника, а также главные препятствия, мешающие его самовыражению. Затем он разрабатывает индивидуальную программу подготовки, направленную на систематическое углубление его знаний и развитие природного дара.

В противоположность ему Марк Дворецкий разработал сложную систему подготовки, которая подойдет любому молодому шахматисту. Его метод работы с молодежью состоит в том, чтобы довольно грубо разрушить игровую индивидуальность ученика, а затем вылепить новую индивидуальность по собственному шаблону. С моей точки зрения, этот метод может иметь самые негативные последствия для будущего одаренных молодых шахматистов.

В критический период моей шахматной карьеры, после выхода фильма «В поисках Бобби Фишера», возникли разногласия по поводу направления моей дальнейшей подготовки. На одной стороне был Дворецкий и его протеже, мой основной тренер, считавшие, что я должен погрузиться в изучение упреждающего стиля, то есть искусства играть в шахматы в стиле анаконды.

Великие игроки, игравшие в этом стиле (например, Карпов и Петросян), казалось, предугадывали любое движение своего соперника. Они постепенно усиливали давление на него, выжимая последние остатки жизни из своей жертвы и одновременно предупреждая любые попытки агрессивных действий еще до того, как их можно было материализовать. Они классические интроверты и контратакующие игроки по характеру, поэтому предпочитают спокойную, расчетливую манеру игры. Разуваев же настаивал, что мне стоит развивать свой собственный стиль игры. Он считал, что я одаренный шахматист атакующего плана и не должен отказываться от своих естественных преимуществ. Конечно, мне следовало глубже изучить стиль Карпова в шахматах, чтобы продвинуться дальше в своем развитии; но Разуваев не уставал подчеркивать, что я должен изучать Карпова с точки зрения Каспарова.

Эта идея казалась довольно тонкой и несколько мистической, и надеюсь, что в свои шестнадцать лет я сумел оценить весь ее потенциал. В каком-то смысле идея Разуваева сводилась к тому, что все великие игроки глубоко разбирались в позиционной шахматной игре, поэтому игроку моего стиля следует изучать позиционные шахматы с точки зрения того, как великие игроки моего стиля противодействовали ему. Для сравнения можно привести пример гитариста, всю жизнь игравшего рок, а потом решившего ознакомиться с классическим репертуаром. Он может это сделать двумя способами. Один из них — пригласить в

качестве педагога композитора классической музыки, не имеющего привычки рассуждать о «вульгарности рок-н-ролла», а второй — попросить о помощи такого же рок-гитариста, как и он сам, много лет назад влюбившегося в классическую музыку и ради нее изменившего року. Скорее всего, с экс-рокером наш музыкант быстро найдет общий язык, в то время как с классическим композитором возникнет отчужденность. Я решил изучать игру Карпова с позиций игрока, в жилах которого течет такая же горячая кровь, как у меня.

Обучающая метода Разуваева во многом напоминает метод даосских наставников, которые любят говорить «учись этому через то» или «изучай твердое с позиций мягкого». В большинстве рутинных ежедневных событий можно проследить тонкую связь между противоположностями. Вспомните о том, как часто вы не можете понять, что на самом деле значит для вас тот или иной человек, пока он не уйдет. Частота ударов сердца дает представление о том, насколько сильной была любовь. Представьте себе, насколько приятно наконец ходить на своих ногах после того, как долгое время был прикован к костылям, — ничто лучше болезни не дает нам почувствовать цену здоровья. Кто больше ценит воду, чем человек, умирающий от жажды в пустыне? Человеческий ум склонен оценивать вещи друг относительно друга. Если бы не было луча света, как мы могли бы осознать глубину темноты?

В сравнении я понял, что если прислушаться к своему подсознанию, то можно обнаружить связи между казавшимися несопоставимыми вещами. Глубокое проникновение в суть одного направления искусства часто связано с не менее глубоким изучением другого направления — интуиция способна выявить неочевидные связи между ними и тем самым преобразовать разрозненные фрагменты знания в стройную картину. Великие художники и скульпторы школы абстрактного экспрессионизма пришли к своим революционным идеям путем углубленного изучения живописи в стиле реализма. Джексон Поллок умел воспроизводить действительность на холсте с точностью фотоаппарата, но вместо этого на его картинах цвело дикое буйство красок, разбрызганных в эмоциональном порыве. Он изучал форму, чтобы от нее отказаться. И в его работах отсутствие классических пропорций каким-то образом выражает суть изучения классики без ее традиционных ограничений.

В продолжение этой темы следует заметить, что изучение величайших партий прошлого, сыгранных в атакующем стиле, помогало мне освоить тончайшие нюансы применявшихся в них защитных построений. Каждая выдающаяся шахматная атака

вырастает из тщательного построения фигур, что и является сутью позиционной игры. Точно так же как символ инь-ян содержит пятно света в царстве тьмы и пятно тьмы в царстве света, выдающиеся изобретательные атаки нуждаются в прочном техническом фундаменте. Через много лет занятия боевыми искусствами помогли мне воплотить это понимание в повседневную работу, но в шестнадцать лет я этого не знал. Не думаю даже, чтобы я осознавал существование самой проблемы.

ДВА СПОСОБА УКРОТИТЬ МУСТАНГА

Помимо других выдающихся способностей, имеющихся у моей мамы Бонни Вайцкин, у нее есть умение укрощать лошадей. Мама принимала участие в соревнованиях по скачкам с барьерами и выездке, и в раннем детстве я часто ходил с ней в конюшни Нью-Джерси покататься на пони вокруг арены. Я никогда не мог понять, как ей удавалось так быстро находить взаимопонимание с животными. Если попадалась лошадь с характером, звали мою маленькую маму, которая подходила к разозленному семисоткилограммовому жеребцу, говорила что-то успокаивающее, и очень скоро жеребец уже брал угощение с ее ладони.

Мама обладает уникальной способностью находить общий язык практически с любыми животными. Я видел ее на расстоянии вытянутой руки от двухсоткилограммового голубого марлина, ходившего вокруг нашей лодки, которая ни в коем случае не выдержала бы атаки такой туши. Злые рычащие собаки умолкали и крутились около ее ног. Птицы слетались к ней. Она — настоящий заклинатель животных. Она искренне любит их и умеет говорить с ними на их языке.

Бонни Вайцкин говорит, что существует два основных способа укротить дикого жеребца. Один из них состоит в том, чтобы привязать его к коновязи и запугать. Шуршание бумажных пакетов, тарахтение жестяных банок доводят лошадь до паники, но все же в итоге она привыкает к любому шуму. Добавьте к этому постоянное чувство унижения от ограничения свободы. Поскольку отчасти это приводит жеребца в состояние покорности, вы можете взнуздать его, оседлать и пришпорить, давая понять, кто здесь главный. Он будет сопротивляться, брыкаться, извиваться, выкручиваться и постарается сбежать — но безрезультатно. В конце концов жеребец упадет на колени и покорится своей участи быть одомашненным. Он проходит через ярость, боль, потрясение, почти смертельное истощение и, наконец, покоряется. Этот метод можно условно назвать «шок и

ярость».

Второй способ — это способ заклинателей лошадей. Мама объясняет его суть так: «Когда жеребец еще маленький, жеребенок, мы очень нежно обращаемся с ним. С жеребцом всегда можно справиться. Вы кормите его, ухаживаете за ним, выезжаете его, и он привыкает и любит вас. Затем вы седлаете его, и у него при этом не возникает протеста, ведь для этого просто нет причин». Таким образом, вы направляете жеребца к тому, что нужно вам, и он делает это потому, что и сам хочет того же. Ваши желания совпадают, вы говорите на одном языке. Вы не ломаете его дух. Мама продолжает: «Если вы подходите прямо к жеребцу, он смотрит на вас и, скорее всего, убегает прочь. Не следует настраивать его против себя таким образом. Подходите к нему кружным путем, избегая конфронтации. Даже взрослого жеребца можно убедить с помощью ласки. Отнеситесь к нему по-доброму, заставьте хотеть того же, что и вы.

Затем уже на трассе и вы, и жеребец стремитесь сохранить установившееся между вами согласие. Если вы хотите повернуть направо, лошадь чувствует ваше намерение и естественным образом поворачивает вправо, чтобы сбалансировать ваше движение». Всадник и лошадь — единое целое. Они пришли к соглашению, которое никто не хочет нарушать. Особое значение в отношениях между животным и человеком имеет тот факт, что лошади не приходится бороться за восстановление своего достоинства. При хорошей выучке гордый характер жеребца становится дополнительным преимуществом. Великолепный и трепетный дух по-прежнему живет в животном, в свое время покорившем прерии.

Дворецкий стремился сломить мой характер с помощью метода «шок и ярость», а Разуваев хотел помочь в полной мере развить свои природные склонности и способности. Поскольку это соответствовало собственным взглядам и стилю моего основного тренера, он склонялся к точке зрения Дворецкого, поэтому в шестнадцать лет большая часть моих шахматных занятий посвящалась подавлению природных склонностей и усвоению манеры игры в стиле Карпова. В результате я потерял свою точку опоры как турнирный боец. Мне постоянно говорили: «Как бы Карпов сыграл в этой ситуации?» — и я переставал доверять собственной интуиции, поскольку она совсем не напоминала интуицию Карпова. Когда водоворот публичных мероприятий, сопровождавший выход фильма «В поисках Бобби Фишера», захватил меня, большой вклад в разгорание внутреннего конфликта внесло именно чувство оторванности от естественных наклонностей. Мне очень не хватало внутреннего

компаса.

Вспоминая годы своей шахматной карьеры, я понимаю, что наибольшей проблемой оказалась сложность долговременного обучения спортсмена или артиста. Было бы слишком просто сказать, что некие одно или два обстоятельства послужили причиной моего ухода из шахмат. Я мог бы сказать, что именно фильм взвалил слишком тяжелое бремя на мои плечи. Или что плохой тренер отбил мою всегдашнюю любовь к игре. Или что другой вид спорта принес мне гораздо больше счастья. Но все это слишком просто для того, чтобы быть правдой.

С моей точки зрения, обучение и творчество — это познание неведомого, отодвигание пределов той серой зоны, которая находится за областью познанного. Для этого следует удерживать равновесие между неустанным подталкиванием самого себя вперед и опасностью преждевременно сдуться. Чтобы мускулы и ум развивались, необходимо нагружать их, но, если переусердствовать, можно надорваться. Спортсмен должен ориентироваться на прогресс, постоянно искать все более сильных соперников, чтобы развиваться самому; но и постоянно выигрывать тоже необходимо, иначе можно потерять уверенность в себе. Иногда стоит критически оценить накопленный опыт, чтобы погрузиться в изучение новых данных; но важно не перегнуть палку и не потерять данные природой способности и наклонности. Трепетный, творческий идеализм следует уравновешивать практическим профессиональным подходом.

Отыскать свой путь к совершенству непросто. В каждом извилистом узком проливе прячется немало подводных камней; в моей шахматной карьере они тоже были, и на многие из них я напоролся. Отказ от присущего мне стиля игры особенно сильно сказался на моих турнирных успехах. Но с высоты нынешнего опыта я понимаю, что получил редкую возможность для дальнейшего роста. Многое из того, во что я верю теперь, родилось лишь в результате суровых испытаний последних лет моей шахматной карьеры.

II. Мое второе искусство.

Глава 9. Мышление новичка

Впервые я прочитал «На дороге» Керуака во время подготовки к чемпионату мира среди шахматистов в возрасте до восемнадцати лет, проходившему в венгерском городе Сегеде летом 1994 года. Видение мира Джека Керуака электрическим разрядом прошло по моим венам. Его способность находить чистую радость в самых обычных и рутинных делах открыла для меня новый мир. Растущий груз шахматных проблем на моих плечах никуда не делся, но теперь я видел падающий осенний лист или проливной дождь, вспенивающий реку Гудзон, и этого было достаточно, чтобы прийти в экстатический восторг от красоты природы. По дороге в Венгрию меня переполняла обновленная страсть к жизни.

В течение двух недель на турнире я играл вдохновенно. В финальном туре мы сошлись в борьбе за титул с российским чемпионом Петром Свидлером. Уже тогда он был невероятно мощным игроком, а сейчас один из ведущих гроссмейстеров международного класса; но, садясь за стол, я ощущал непоколебимую уверенность в своих силах. Вероятно, Свидлер почувствовал это, поскольку по истечении всего лишь получаса игры предложил мне ничью. Все, что мне оставалось сделать, чтобы разделить с ним шахматную корону, — это пожать руку, тем более что трудно сказать, кто победил бы на тай-брейке. Пожать руку! Но, подчиняясь своей привычке стремиться к абсолютной победе, я отклонил предложение, сделал попытку выиграть и в конце концов проиграл в последние минуты партии.

Тем вечером я предпринял отчаянный рывок через всю Восточную Европу, чтобы встретиться со своей девушкой в курортном местечке в Словении. Она была чемпионом своей страны по шахматам среди женщин и собиралась принять участие в большом турнире. Рюкзак на спине, керуаковская «На дороге» в кармане и бесконечные пересадки с трамваев на автобусы, попутные машины — все это с невероятной, неослабевающей энергией. В конце концов я оказался в маленьком городке Птуй и вряд ли когда-то смогу забыть, как Кити шла мне навстречу по длинной грязной дороге в красном, казавшемся необыкновенно мягким сарафане, колыхавшемся от малейшего дуновения ветра. Подойдя ближе, она склонила голову на плечо; в ее красоте было что-то суровое и сдержанное. Меня пронизал озноб.

Наши отношения не отличались стабильностью, и следующие два дня до самого моего отъезда мы непрерывно спорили; наконец я отправился в обратный путь — измученный, с

разбитым сердцем и раздражением в душе. Пришлось пересечь опустошенную войной Хорватию, прежде чем я попал в Венгрию и смог сесть на самолет домой. Я закончил читать «На дороге» где-то в ночи посреди Австрии; струи дождя хлестали по крыше старенького вагона, пока поезд рвался вперед сквозь ночь. Храп пьяного русского на соседней полке смешивался с криками и смехом цыганских детей из соседнего купе. Я чувствовал себя очень странно. Только что я потерял титул чемпиона мира и свою первую юношескую любовь, не спал почти шесть дней, но еще никогда не ощущал такой полноты жизни.

Тремя неделями позже я стоял на углу улицы в бразильском городе, куда приехал, чтобы представлять США на чемпионате мира по шахматам для юношей моложе двадцати одного года; вдруг прямо передо мной возникла Кити, улыбаясь и заглядывая мне в глаза. Мы рассмеялись — нашим приключениям не суждено было закончиться. Уж такая у меня жизнь.

Прочитав «На дороге», я переключился на «Бродяги Дхармы» — фантастическую историю Керуака, в которой он описывает отношение бит-поколения к дзен-буддизму. Думаю, это был первый случай моего увлечения (хотя и несколько эксцентричного) философией дзен-буддизма. Мне очень нравились гедонистические экскурсы и мятежная мудрость Гэри Снайдера[14]. Очень хотелось уехать в горы и жить там в обществе одних только птиц. Вместо этого я отправился в Центр шамбалы на Манхэттене и занялся изучением медитации. Сфокусировавшись на дыхании и усевшись со скрещенными ногами на пол, я пытался максимально успокоиться и расслабиться. Иногда удавалось обрести мир в душе, но по большей части я кипел желанием избавиться от терзавших меня переживаний.

Именно в те времена блужданий по Европе, когда я сорвался с места и отправился в Словению, мне попался «Дао дэ дзин» — старинный китайский трактат, как считается, написанный таинственным мудрецом Лао-цзы в VI веке до нашей эры. Я уже говорил о том, как в эти годы отношение к шахматам становилось все более углубленным и менее соревновательным. Большую роль в этой трансформации сыграло мое увлечение философией даосизма.

Изучая «Дао дэ дзин», я чувствовал, как наконец-то выходит на поверхность все то, что я чувствовал, но не мог облечь в слова. Мне очень хотелось обуздать свою резкость, умерить амбиции и сделать шаг в сторону от материального[15]. Лао-цзы фокусировался на внутренней сути вещей, а не их внешних проявлениях. Мудрость «Дао дэ дзин» направлена на снятие

внутренних ментальных ограничений, умение выявлять ложные интеллектуальные построения и определять их назначение, а затем и избавляться от них. Это имело смысл с эстетической точки зрения, поскольку я уже сталкивался с философией «изучения цифр, чтобы забыть о цифрах». Мое понимание процесса обучения сводилось к тому, что следует найти отклик в сердце для того, что изучаешь, а уже после этого изучать технические аспекты. Было очень волнующе найти мысли, созвучные моим собственным; в последующие годы это сыграло огромную роль в моей жизни. Но для восемнадцатилетнего парня самым главным на тот момент было то, что эта философия помогла мне разобраться в собственных амбициях и научиться отличать по-настоящему важные вещи от тех, которые только преподносятся как самые важные.

Вернувшись в США после путешествия по Европе, я решил больше узнать о философии Древнего Китая. В октябре 1998 года по рекомендации друга нашей семьи я пришел в студию тайцзицюань Вильяма Чена. Тайцзи — это медитативное и боевое направление философии даосизма, а Вильям Чен — один из величайших современных мастеров. Такое сочетание действовало неотразимо.

Думаю, особенно меня поразила тем осенним вечером в студии тайцзи идея о том, что победить — это не главное; главное — просто жить. Каждый из двенадцати занимавшихся в додзё[16] людей, казалось, прислушивается к каким-то спокойным внутренним мыслям. Группа слаженно двигалась, мягко скользя в каком-то неуклюжем танце. Инструктор Вильям Чен двигался впереди всех, дирижируя медитацией. Ему уже исполнилось шестьдесят четыре года, но ему можно было дать любое количество лет между сорока и восьмьюдесятью. Он принадлежал к тем людям вне возраста, которые обладают внутренней энергией дикой гориллы. Он двигался медленно, как будто находясь в толстом облаке. Глядя на него, я подумал, что каждый нерв его тела пульсирует какой-то странной электрической энергией. Рука Чена двигалась сквозь пустое пространство, как будто сотканная из тончайших воздушных нитей, точно и совершенно — ничего лишнего. Его грация казалась воплощенной простотой. Я впал в транс. Необходимо было узнать об этом больше.

На следующий день я пришел в студию на свой первый урок. Помню, едва ступив на пол спортивного зала, я почувствовал, как кожу от волнения покалывают иголочки. Вокруг занимающиеся разогревались, имитируя удары кулаками в спину; позже я узнал, что это упражнение называется цигун. Я старался повторять

упражнение за ними, но очень скоро плечи заныли от боли. Затем в комнату вошел Чен, и сразу стало тихо. Он мягко улыбнулся, занимая свое место перед учениками. Затем медленно закрыл глаза, сделал глубокий вдох и обратил взор внутрь себя, восстанавливая внутреннее равновесие. Его тело при этом продолжало мягко и текуче двигаться. Это потрясало. Его ладони то замирали, то опять двигались вверх; даже самое простое движение в исполнении этого человека выглядело совершенным. Он руководил нашими попытками освоить начальные позы тайцзи. Я старался выполнять его указания со всей возможной тщательностью. Потрясение от совершенства и интеллектуальности движений Чена сочеталось с чувством полнейшего замешательства. Его грация казалась инопланетной. Я чувствовал себя зажатым и неловким.

Через десять минут Чен разделил класс на группы и поставил меня в пару с более опытным учеником, терпеливо объяснявшим мне базовые принципы механики тела в тайцзи. Мы повторяли несколько базовых движений снова и снова; мой наставник советовал расслабить тазобедренные суставы, дышать диафрагмой, расслабить плечи и спину. Расслабить, расслабить, расслабить.

Я и не догадывался, что мое тело настолько напряжено. После многих лет сидения за шахматной доской осанка требовала серьезной корректировки. Советчик объяснил, что голова должна двигаться так, как будто ее подвесили на нить за темя. Это имело смысл. В течение нескольких следующих месяцев я освоил шестьдесят базовых движений, необходимых для медитации.

Я был новичком, ребенком, учащимся ползать, но вселенная уже не давила всей своей тяжестью на мои плечи. Шахматы не имели никакого смысла на паркетном полу комнаты для занятий тайцзи. Тут не было телекамер, фанатов, удушающего давления. Каждый вечер я посвящал несколько часов занятиям медитацией. Медленно, но уверенно поначалу враждебный язык тела становился естественным, частью меня самого. Предыдущие попытки заниматься медитацией были хаотичными — я напоминал комок нервов, выплескивающих свое напряжение наружу. Сейчас же мои внутренности как будто кто-то нежно массажировал, в то время как сознание счастливо плыло сквозь пространство. Когда мне удавалось усилием воли расслабить ту или иную часть тела, возникало удивительное чувство физического освобождения.

В пальцах ощущалось легкое покалывание. Я всячески экспериментировал с этими ощущениями и понял, что в состоянии глубокого расслабления могу сфокусироваться на

любой части своего тела и почувствовать те ощущения, которые раньше оставались незамеченными. Это было очень интересно.

С самых первых дней в студии я активно общался с Вильямом Ченом. Его стиль обучения отличался неприметностью и основывался главным образом на силе личного примера. Казалось, он живет на другой волне, погруженный в более совершенную реальность, и передает информацию посредством невидимых сигналов. Он говорил мягко, двигался совершенно и учил тех, кто готов был учиться. Мудрые советы высказывались невзначай, очень тихим голосом, и вы могли следовать им или нет — казалось, его это мало волновало. Меня поражало, как много его мягких рекомендаций пропускалось мимо ушей.

В группе новичков обычно занималось от трех до двадцати человек в зависимости от дня недели или погоды. Я больше всего любил снежные или дождливые вечера в субботу или воскресенье, когда большая часть учеников предпочитала оставаться дома. Тогда в зале были лишь Чен и один-два наиболее усердных ученика — практически занятие превращалось в частный урок.

Но чаще в зале находилось около десятка начинающих, и каждый отрабатывал наиболее трудные для него упражнения и совершенствовал отдельные движения. Мастер Чен обычно стоял перед большим зеркалом и, демонстрируя упражнения, мог видеть всех своих учеников. Он улыбался и отпускал шутливые реплики по поводу неизменных пререканий между его дочерью и сыном. Он достаточно жесткий человек: никаких комплиментов или прочувствованных призывов. Он ни в коем случае не ожидал преклонения перед учителем, обычно считающегося неотъемлемой частью обучения боевым искусствам в Китае. «Если это могу сделать я, значит, сможете и вы» — вот его любимое высказывание.

Чен очень напоминал мне Юрия Разуваева, моего похожего на Йоду тренера по шахматам из России, всячески побуждавшего меня следовать своим собственным путем. Чен так же хорошо понимал чувства учеников, хотя его проницательность проявлялась в более материальных вопросах. Делая упражнения в классе, я иногда чувствовал, что у меня что-то не получается. Он мог наблюдать за моими движениями с другого конца зала, потом покачать головой и направиться ко мне. Затем он в точности воспроизводил мою позу, указывал на излишне напряженную ногу или часть спины и на собственном примере демонстрировал, что следует делать, чтобы добиться расслабления. И всегда оказывался прав. Способность Чена в мельчайших деталях воспроизводить чью-то позу или движения просто поражала. Он читал движения тела, как опытный шахматист читает позицию на

шахматной доске. Огромную часть учения тайцзи составляет умение преодолевать физические ограничения с тем, чтобы тело и разум могли действовать в унисон. Если в какой-то части тела ощущается напряженность, ум сосредотачивается на ней, и взаимодействие нарушается. Чен всегда мог сказать, к чему прикован мой ум.

С течением времени, лучше узнавая друг друга, мы стали взаимодействовать намного тоньше. Учитель мог заметить даже небольшой изъян в моем душевном или физическом состоянии, например психологическую боязнь двигать плечом, и с другого конца комнаты мог мгновенно заглянуть мне в глаза, воспроизвести мою позу, внести в нее минимальные корректировки, а затем опять вернуться к своему предыдущему движению и продолжить демонстрацию для учеников. Я следовал полученному указанию и немедленно чувствовал облегчение, как будто кто-то снял с моей спины тяжелый камень. Чен мог бросить в мою сторону еще один взгляд, чтобы убедиться, что я заметил его рекомендацию, а мог больше не обращать на меня внимания. Учиться чему-то может только тот, кто к этому готов. Поразительно, как много учеников просто не замечали этих тонких рекомендаций, поскольку целиком сосредотачивались на своем отражении в зеркале или считали время до окончания урока. Чтобы усваивать эти уроки, требовалось полностью сосредоточиться, поэтому во многих отношениях занятия тайцзи представляют собой освоение искусства концентрации. При том что этот метод очень хорошо подходил мне, он же служил прекрасным средством отсеивания из группы тех учеников, которые не были настроены на серьезные занятия. Я видел многих, кто скучал на самых интересных занятиях только потому, что желал, чтобы ему все разжевывали и клали в рот; тончайших уроков Чена они просто не замечали.

На этом этапе занятий тайцзи ключевое значение имеет координация дыхания и мышления. Эта взаимосвязь вообще критически важна для тайцзицюань, поэтому, я думаю, имеет смысл остановиться на ней подробнее.

Многие мастера боевых искусств в Китае обучают своих учеников традиционному форсированному способу дыхания. Основанием для этого служит рассуждение о том, что китайская школа создала собственный уникальный метод контроля дыхания, которого следует придерживаться с религиозным почтением. Но у Вильяма Чена своя точка зрения на этот счет: дыхание должно быть естественным. Точнее говоря, в вопросе о дыхании следует вернуться к тому, что считалось естественным, пока на нас не повлияли годы блужданий по бурному миру и

усвоения всевозможных вредных привычек. У меня уж точно таковых было множество.

В направлении тайцзи, культивируемом Ченом, экспансивные (вперед или вверх) движения делаются на вдохе, в результате чего просыпаются и тело, и ум, заряжаются энергией, приходят в оптимальную форму. Он приводит пример с жестом вперед, чтобы пожать руку человека, которым вы искренне восхищаетесь, или потягиванием после освежающего сна, или жестом согласия с чьей-либо мыслью. Обычно такие позитивные моменты жизни ассоциируются с вдохом — в тайцзи мы «дышим кончиками пальцев». На выдохе тело расслабляется, теряет энергию, как с последним выдохом перед засыпанием.

Чтобы представить себе это на практике, вытяните руки ладонями вперед, указательные пальцы слегка раздвинуты, плечи расслаблены. Теперь вдохните, одновременно медленно раздвигая пальцы в сторону и мысленно переходя от средних пальцев к указательным, а затем к большим. Ваше дыхание и мысль должны отозваться дрожью в самых кончиках пальцев. Этот вдох должен быть медленным, мягко проталкивающим кислород прямо к вашему dan tien — точке, считающейся энергетическим центром человеческого организма и расположенной примерно шестью сантиметрами ниже пупка, — а затем перемещающим энергию от dan tien к кончикам пальцев. Закончив вдох, мягко выдохните. Расслабьте пальцы, отключите мысли, расслабьте бедра, позвольте всему телу соскользнуть в мягкую и спокойную концентрацию. Когда выдох завершен, вы зарядитесь новой энергией. Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут и понаблюдайте, как будете себя чувствовать.

Мой опыт говорит, что если эти принципы дыхания объединить с движениями тайцзи, то получается нечто вроде накатывания волны на сонный пляж: вода встречается с песком, мягко стелется по нему (вдох), затем скатывается обратно в море (выдох). Большинство людей фокусируются на энергетической волне в первой части упражнения, но меня глубоко привлекает и фаза отката волны.

Чен считает, что в настоящее время большим препятствием для спокойного, здорового существования являются постоянные отступления от естественного способа дыхания. Промелькнувшая мысль, звонок мобильного телефона или гудок проезжающей мимо машины прерывают выдох и заставляют остановиться и непроизвольно вдохнуть. Затем в мозгу мелькает еще одна мысль, и опять мы останавливаемся посредине вдоха. Дыхание становится неглубоким и не может полностью вывести из организма углекислый газ. В результате клетки не получают

достаточно кислорода. Медитация в тайцзи помимо прочих функций выполняет задачу насыщения клеток кислородом.

Независимо от того, был ли тому виной непрекращающийся стресс или несовершенный способ дыхания, но уже в течение нескольких первых месяцев занятий тайцзи качество моей жизни существенно улучшилось. Поразительно, насколько развитие способности обращать свой взор внутрь себя изменило мир вокруг. Неприятные ощущения и боль исчезли в результате небольшого усовершенствования осанки и манеры двигаться. Если я чувствовал напряжение, то делал несколько упражнений тайцзи и успокаивался. Весьма неожиданно появился внутренний механизм для противодействия стрессу.

В более глубоком смысле эти занятия помогли связать воедино мою разваливающуюся жизнь. Всю жизнь я был атлетически сложенным парнем, занимавшимся интеллектуальным видом спорта. В детстве вся моя жизнь подчинялась любви к шахматам, и эта страсть была настолько всепоглощающей, что душа и тело служили единой цели. Позднее, на этапе отчуждения от шахмат, выяснилось, что мои физические инстинкты действуют вопреки интеллектуальной подготовке. Я оказался заперт в интеллектуальной западне, как тигр в клетке. Теперь я учился искусству систематически складывать блоки своей жизни воедино. В начале 1999 года мастер Чен пригласил меня заняться туйшоу. Я и понятия не имел, как это мягкое приглашение изменит мою жизнь.

Глава 10. Инвестиции в проигрыш

Когда Чен пригласил меня посещать занятия по туйшоу, в сознании промелькнули две мысли. Во-первых, на тот момент я считал тайцзи своим потолком. У меня сложилось очень личное отношение к этому искусству, а медитации творили чудеса в моей жизни. Было опасение, что переключение на боевое направление тайцзи помешает достижению моих целей. Во-вторых, я не чувствовал в себе агрессии по отношению к кому бы то ни было. Этого я нахлебался и за шахматной доской. Но по зрелом размышлении это предложение казалось все более естественным этапом в развитии. Я уже научился достигать и поддерживать состояние расслабленности, самостоятельно занимаясь тайцзи, теперь же мне предстояло освоить то же самое, и даже на более высоком уровне, находясь под все возрастающим прессингом. Кроме того, из прочитанного о туйшоу как боевом искусстве я сделал вывод, что его суть заключается не в прямом столкновении с противником, а в том, чтобы обуздать его энергию, использовать в своих интересах и мягко поглотить. Это представлялось интригующим и интересным приключением, к тому же такие навыки я мог бы применить и в других сферах своей жизни. Этого оказалось достаточно. Я был в игре.

На первом занятии в классе туйшоу меня не покидало ощущение, что я перешел в другую школу. Мы занимались на том же деревянном полу, на котором я начинал занятия тайцзи пять месяцев назад, но все воспринималось по-другому. Везде новые лица, более суровая атмосфера. Старшие ученики Чена двигались по комнате, делая упражнения на растяжку, работая с боксерской грушей, медитируя с загадочным выражением лица. Я понятия не имел, чего ожидать. Вильям Чен вышел вперед и провел шестиминутную разминку, предназначенную для разогрева мышц; впоследствии такую разминку мы делали перед каждым занятием. Затем ученики разбивались на пары и практиковались в боевых приемах. Мастер Чен подошел ко мне, взял за руку и вывел на свободное место. Он поднял руку и взглядом предложил мне сделать то же самое. Мы стояли друг против друга, выдвинув вперед правую ногу и соприкасаясь тыльной стороной запястья. Он предложил толкнуть его, но, когда я сделал движение, его уже не оказалось на прежнем месте, и одновременно он стоял там же, напротив меня, с обычным спокойным выражением лица. Я сделал еще одну попытку, но на этот раз отсутствие сопротивления потянуло меня вперед. Пока я отступал назад, он совершил трудноуловимое движение, и я полетел кувырком.

Интересно.

Мы поиграли в эту игру еще немного. Упрощенно говоря, идея туйшоу состоит в том, чтобы нарушить равновесие оппонента, поэтому я попытался вспомнить свои старые баскетбольные навыки. В конце концов, этому человеку шестьдесят четыре года, а я в отличной физической форме — трудностей быть не должно. Но Чен умудрялся контролировать меня на расстоянии, не прилагая для этого никаких видимых усилий. Он влез в мою шкуру, и мне казалось, что я исполняю своеобразный «лунный» танец, двигаясь по кругу по его воле и едва касаясь земли. Иногда он казался неподвижным, как скала; затем его тело внезапно дематериализовывалось, оставляя на прежнем месте лишь подобную облаку пустоту. Это выглядело потрясающе.

Через несколько минут Чен начал показывать мне разные приемы. Сначала он легко надавил на мое бедро, напоминая, что в тайцзи sungkwa, то есть расслабленное бедро, — один из важнейших факторов успеха. Затем он попросил меня толкнуть его в плечо и, не торопясь, изложил основные принципы механики тела, обеспечивавшей его «дематериализацию» в предыдущем упражнении. Если я толкал в правое плечо, то его ладонь поднималась вверх, легко касаясь моего запястья и незаметно сдвигая точку приложения сил с его плеча. Между нами почти не было физического контакта, но и того, который был, оказалось достаточно, чтобы меня потянуло вперед. По мере того как я усиливал давление, его плечо уходило от толчка; чувствовалось лишь почти незаметное сопротивление в точке соприкосновения наших запястий. Перемещение центра сопротивления от его плеча к запястью было настолько неуловимым, что мой мозг его не фиксировал. Каждый раз я прилагал слишком большое усилие, поскольку чувствовал, что контакт ускользает, и в конечном итоге терял равновесие прежде, чем успевал это осознать. Если я пытался уловить момент потери равновесия и отступить, то Чен зеркально повторял мои усилия, прилепляясь ко мне, как клей. Выбрав подходящий момент, он придавал мне дополнительный импульс легким толчком руки. Я просто не в состоянии был понять, как он это делал, поскольку, как мне казалось, источником импульса становилось не столько мускульное, сколько интеллектуальное усилие. А в следующий момент я уже отлетал от него. Поразительно, сколь многого он добивался столь малым усилием.

После первых же занятий по туйшоу я влюбился в это искусство. Совершенно очевидно, что оно отличается невероятной утонченностью и глубоким смыслом, и я сразу же

понял, что его освоение во многом будет подобно изучению шахмат.

Но впереди лежал еще очень долгий путь.

Начинать следует сначала — мне предстояло изучить основы туйшоу. Основной постулат философии борьбы, лежащий в основе этого боевого искусства, приведен в трактате Tai Chi Classics («Классика тайцзи»): «побороть тысячу фунтов четырьмя унциями». Практически неощутимый контакт запястья Чена и моей толкающей руки воплощал «четыре унции» из вышеприведенного постулата, но он имеет бесчисленное количество проявлений и в туйшоу, и вне его; причем часть из них относится к сфере психологии, а часть — к сфере физического взаимодействия. Если агрессия встречает пустоту, она саморазрушается. Лучше всего это можно проиллюстрировать на примере Чарли Брауна[17], пытающегося изо всей силы выбить мяч, в то время как Люси снова и снова ловко уводит его из-под удара. Бедный Чарли добивается только того, что раз за разом падает. Ученик тайцзи должен научить свое тело быстро реагировать и легко уходить от любых мыслимых ударов.

К сожалению, человеку свойственно в ответ на удар напрягаться и противостоять враждебному воздействию, поэтому нам следует освоить психологически совершенно новый способ реагирования на агрессию. Прежде чем приступать к изучению техники непротивления удару, мне пришлось преодолеть формировавшиеся в течение всей жизни психологические установки. Легче сказать, чем сделать.

Попробуйте применить для этого следующий способ: закопайте одну ногу в землю. Натуральным образом заройте ее. Представьте, что вы стоите на краю пропасти. Теперь попросите жену, родственника или друга толкнуть вас, дальнейшими толчками пресекать все ваши попытки уклониться и стараться заставить вас сдвинуть зарытую ногу с места. Это следует делать очень мягко. И вы, и ваш помощник должны двигаться медленно и плавно, чтобы избежать травмы. Я думаю, что естественные инстинкты заставят вас отклониться назад, напрячься и постараться удержаться на позиции.

Вы уже многое прочли об идее противодействия непротивлением. Попробуйте испытать ее на практике. Постарайтесь удержаться на позиции, не оказывая физического сопротивления и не пытаясь двигаться быстрее помощника. Парадокс состоит в том, что, если только вы не мастер боевых искусств, этот совет покажется вам невыполнимым. Куда вам двигаться в этом случае? Можно перенести тяжесть тела на свободную ногу, но если ваш партнер повторит свой маневр, то

деваться вам больше будет некуда. И придется сопротивляться. Если ваш партнер или противник физически сильнее, лучше держит равновесие или успел хорошо размахнуться, вам не удастся остановить его толчок.

К счастью, мы не проводим занятия по туйшоу на краю обрыва. Большой беды не случится, даже если вы потеряете равновесие. Таким образом, одно из наиболее серьезных препятствий для начинающих заниматься туйшоу — это неумение в достаточной мере подавить свое эго и примириться с неизбежностью пропустить удар на период освоения техники противодействия непротивлением. Если большой и сильный парень приходит учиться боевым искусствам и его кто-то толкает, то он, естественно, хочет ответить тем же, чтобы доказать свою силу. Однако, действуя таким образом, он ничему не научится. Чтобы развиваться дальше, ему следует отказаться от естественных побуждений. Он должен проиграть, чтобы научиться выигрывать. Какое-то время силача будут бросать из стороны в сторону невысокие сухощавые парни, пока он не научится использовать нечто большее, чем мускулы. Вильям Чен называет этот процесс инвестициями в проигрыш. Эти инвестиции приобретают форму участия в заведомо проигрышных столкновениях. В туйшоу это означает позволить бросать себя из стороны в сторону и при этом подавить естественное желание ответить по привычке, следует воспитать в себе умение быть мягким и восприимчивым, когда ваше тело не знает, как это сделать, и все время порывается напрячься.

Я начал заниматься туйшоу в весьма подходящий период моей жизни. Мне не пришлось прилагать сверхусилий, чтобы смириться с временными падениями. Занятия туйшоу — прекрасное средство для выработки смирения. Работая с продвинутыми учениками Чена, я постоянно летал из одного конца зала в другой. Для меня они были слишком быстрыми, а их атаки напоминали атаку ракет с тепловой системой наведения. Едва я успевал нейтрализовать одну атаку, непонятно откуда следовала еще одна, и я опять летел кувырком. Чен наблюдал за моими занятиями и давал мудрые советы. Каждый день он обучал меня новым принципам тайцзи, совершенствовал движения моего тела и понимание технических приемов. Иногда я чувствовал себя мягким куском глины, из которого лепят сосуд.

Проходили недели и месяцы занятий, и становилось ясно, что я быстро прогрессирую. Работая с другими новичками, я мог быстро и точно определить узлы напряжения в их теле, а иногда мог совершенно спокойно стоять на одном месте, в то время как их удары скользили мимо. Я с готовностью осваивал новые

приемы и психологию: мне удалось полностью подавить свое эго, тогда как некоторые другие ученики топтались на месте, снова и снова повторяя те же ошибки, поскольку никак не могли отказаться от старых привычек. Когда Чен давал им те или иные советы, они объясняли свое поведение, стремясь оправдаться. Фактически они попадали в ловушку.

Я долгое время верил, что если ученик сможет избежать повторения одних и тех же ошибок — как технических, так и психологических, — то он достигнет вершин практически в любой сфере деятельности. Конечно, такой подвиг мало кому под силу, люди просто обречены постоянно повторять свои промахи, тем более что многие типы ошибок бывает очень трудно выявить и определить. Например, раньше я не отдавал себе отчета в том, что в переходные периоды своей шахматной биографии многократно ошибался, и только долгие месяцы последующего изучения позволяли найти верное решение. Поэтому цель состоит в том, чтобы свести количество ошибок к минимуму, контролируя их часто повторяющиеся типы — как психологические, так и технические.

В последние годы шахматной карьеры меня подавляло растущее чувство отчужденности от любимой игры. Психологическое давление сбивало с толку, и я терпел неудачи точно так же, как ученики Чена, не извлекавшие уроков из своих ошибок и отчаянно стремившиеся победить, доказать свою правоту, держать все под контролем. В конечном итоге это мешало их росту и превращало зал для занятий туйшоу в некое подобие Таймс- сквер в час пик. В эти первые годы занятий боевыми искусствами я стремился вобрать в себя как можно больше информации. Я делал все возможное, чтобы учиться на каждой ошибке, была ли она моей или партнеров по тренировкам. Каждое занятие по туйшоу становилось откровением, и уже через несколько месяцев я мог справиться с большинством учеников, занимавшихся у Чена по несколько лет.

Это было восхитительное время. В процессе освоения технических приемов туйшоу мое шахматное мышление находило все больше вариантов применения в боевом искусстве. Мне хорошо знакома атмосфера соревнований, поэтому нестандартная соревновательная тактика была у меня в крови. Я сразу замечал структурные недостатки в чьей-либо позе точно так же, как мог мгновенно разобрать позицию, представленную на шахматной доске. Привыкнув к комбинациям на доске, я и в боевых искусствах справлялся с ними лучше, чем незнакомые с шахматами люди. Понимание логики происходящего всегда было моей сильной стороной, поэтому я быстро разгадывал намерения

соперников.

Месяцы занятий превращались в годы, а их содержание становилось все более насыщенным. Я учился уходить от атак, не сдвигаясь с места. Какое же необыкновенное чувство испытываешь, когда твой соперник наносит удар, а ты стоишь даже не на земле, а вкопан на десятки сантиметров вглубь. В этом случае очень важно расслабить тазобедренные суставы и сохранить пружинистость движений тела, для того чтобы погашать энергию ударов, отводя ее вниз по своему телу. Работая над устойчивостью, я зачастую чувствовал себя деревом, верхушка которого гнется под ветром, а корни ушли глубоко под землю. Со временем я научился даже медитировать во время сеанса туйшоу. Приемы медитации начали всплывать неожиданно прямо в ходе единоборств, и временами партнеры отлетали от меня без каких-либо осознанных усилий с моей стороны. Таков очень странный, но закономерный результат систематических тренировок.

Я уже говорил, что многие медитативные упражнения тайцзи позволяют расслаблять мышцы. Эта же медитация дает возможность противодействовать внешней агрессии. Кроме того, добавьте сюда координацию дыхания с выполнением упражнений — и получите единство тела и разума, заряженное энергией и готовое к переходу в действие из состояния спокойствия. По мере занятий состояние спокойствия становится все более глубоким, поэтому переход от него к действию может быть взрывным — именно в такие моменты зарождается сила ударов или толчков тайцзи: там, где только что была пустота, вдруг начинает бурлить энергия. При сообщении энергии посторонним объектам внутри тела появляется ощущение подсоединения силы земли к кончикам пальцев, причем этому ничто не препятствует. Очень квалифицированные адепты тайцзи отличаются невероятной скоростью движений, текучестью и скоростью реакции. По сути дела, это живое воплощение высказывания Мохаммеда Али: «Порхайте как бабочка, жальте как пчела».

Усваивая эту информацию, я также постоянно тренировался с учениками, гораздо дальше продвинувшимися в освоении этого боевого искусства. Очень часто приходилось терпеть побои. В нашем классе занимался один несколько неадекватный парень — назовем его Эван, — он был одним из самых сильных бойцов школы. Обладатель черного пояса по карате, ростом под метр девяносто и весом под девяносто килограммов, он в течение восьми лет занимался айкидо и столько же туйшоу. Мастер Чен разрешал Эвану тренироваться только с теми, у кого был шанс справиться с его агрессией, не вылетая с ковра, не перенапрягаясь

и не рискуя получить травму. Но, несмотря на это, Эван нередко ввязывался в конфликты. Когда Чен решил, что я достаточно подготовлен, он стал ставить меня в пару с этим парнем.

Попробуйте спокойно рассуждать об инвестициях в проигрыш в такой ситуации! Конечно, можно рассматривать это как прекрасный случай обуздать свое эго, но насколько жестоким он оказался... Эван ухитрялся распластать меня по стене, причем мои ноги отрывались от пола чуть ли не на метр, и все это происходило прежде, чем я успевал заметить его атаку.

В ходе тренировок туйшоу принято прекращать атаку, если оппонент потерял равновесие. Но Эван не обращал на это правило внимания. Ему нравилось швырять вас на землю. Неделя за неделей я вынужден был появляться в классе и получать очередную трепку от Эвана. Не важно, как я пытался нейтрализовать его атаки, — я просто не мог этого сделать. Он был слишком быстрым. А как можно предотвратить атаку, которую не видишь? Я знал, что надо расслабиться, но, как только он приближался, все мое тело цепенело в напряжении, готовясь дать отпор.

Я не понимал, как можно расслабиться, когда грузовой поезд переезжает меня по пятьдесят раз за вечер. Стало понятно, как чувствует себя боксерская груша. В принципе, у меня оставалось два выхода: либо избегать Эвана, либо оказываться побитым на каждом занятии.

Я провел немало месяцев, летая по стенам после атак Эвана.

И уж точно инвестирование в проигрыш давалось мне весьма нелегко, ведь штукатурка чуть ли не сыпалась со стен в том углу, куда Эван приглашал меня каждый вечер для тренировки. После занятий я ковылял домой весь в синяках, удивляясь, куда пропал мой тихий мир медитаций. Но затем произошло нечто занятное.

Во-первых, я постепенно привык получать удары от Эвана и перестал их бояться. Мое тело выработало устойчивость по отношению к ним, научилось поглощать их силу; теперь я знал, что смогу выдержать то, что он может мне предложить. По мере того как под ударами я становился более расслабленным, движения Эвана в моем сознании становились более медленными. Я начал замечать, что чувствую его атаку еще до того, как он ее начал.

Я научился угадывать его намерения и убираться с траектории удара до того, как он успевал замахнуться. Мне все лучше удавалось нейтрализовывать атаки, и скоро стали заметны слабости противника и способы их использования. Иногда я даже ловил себя на том, что спокойно наблюдаю за медленно пролетающим мимо ударом.

И, наконец, наступил момент, когда соотношение сил в нашей паре радикально изменилось. Интенсивность тренировок резко возросла, я выиграл пару призов в национальном чемпионате для бойцов в среднем весе и уже готовился к чемпионатам мира. Мы с Эваном не тренировались вместе довольно долго, поскольку по мере моего профессионального роста он начал меня избегать. Но в тот вечер мастер Чен поставил нас в пару. Эван ринулся на меня как бык, но я инстинктивно уклонился от атаки и швырнул его на ковер. Он поднялся, ринулся на меня и опять оказался на ковре. Поразительно, с какой легкостью я это сделал. Через несколько минут такого боя Эван заявил, что его беспокоит нога и ей нужно дать отдохнуть. Мы пожали друг другу руки, и он больше никогда не становился со мной в пару.

Вспоминая эту оставшуюся в прошлом историю, я не думаю, что в действиях Эвана когда-либо присутствовала злоба. Говоря по правде, я считаю, что он неплохой парень, а его серьезный и жесткий подход к занятиям боевым искусством дал мне возможность получить очень ценный урок. Ведь если в начале обучения мне было важно хорошо выглядеть, чтобы ублажить свое эго, я, скорее всего, уклонился бы от этой возможности и неразрывно связанной с ней боли. Со своей стороны, Эван был большим и сильным и в глазах неопытного бойца выглядел устрашающе; зато агрессивный стиль помешал ему усвоить некоторые более тонкие нюансы этого вида боевого искусства. И самое важное,

Эван не решился инвестировать в проигрыш себя самого. Мое совершенствование давало и ему шанс повысить свой уровень, но он предпочел от него отказаться.

Вспоминая свою спортивную карьеру, я понимаю, что решающими оказались именно вопросы, рассмотренные в главах «Мышление новичка» и «Инвестиции в проигрыш». Время от времени мне приходилось отказываться от прежнего стиля игры и пускаться в путешествие по неизведанным тропам. В любом виде спорта иногда спортсмен готов действовать, а бывают и такие времена, когда он чувствует неуверенность, растерянность или, наоборот, быстро совершенствуется. Тогда обучающиеся неизбежно становятся очень уязвимыми. Очень важно сохранять видение перспективы и позволять себе периодически брать таймаут для внутреннего развития. Одаренный боксер с потрясающим хуком справа и посредственным слева наверняка получит немало ударов, пока не освоит и джеб левой. Или возьмите одаренного игрока школьной баскетбольной команды, осваивающего позицию распасовщика в университетской

команде. Возможно, он и был королем баскетбольной площадки на школьном дворе, но сейчас он учится видеть все поле в целом, вовремя отдавать мяч и добиваться полной самоотдачи от своих товарищей по команде. Если кто-то надеется, что уже в первых матчах за новую команду этот игрок сыграет блестяще, то наверняка будет разочарован. Ведь игроку требуется время для освоения новых навыков, а уж потом только он сможет совершенствоваться. То же можно сказать и о шахматисте, осваивающем новый дебютный репертуар, мастере боевых искусств, изучающем новые приемы, или игроке в гольф (например, Тайгере Вудсе), подробно разбирающем свою технику исполнения свинга с тем, чтобы внести в нее усовершенствования.

Каким образом можно применить эти идеи в реальном мире?

В определенных конкурентных сферах, например на работе, редко бывают недели, когда результаты нашего труда не имеют значения. Точно так же несложно усвоить образ мысли новичка и стремиться инвестировать в проигрыш, если вы и в самом деле новичок. Но намного тяжелее демонстрировать смирение и открытость к усвоению нового, если за вами наблюдают зрители и ожидают от вас результата. Это действительно так.

Это стало большой проблемой в моей шахматной карьере после выхода в свет фильма «В поисках Бобби Фишера». Психологически я просто не мог себе позволить инвестировать в проигрыш в шахматах.

По-моему, очень важно выработать подход к обучению в русле теории приращения, допускающий периоды временного спада спортивных результатов. Мы должны нести за себя ответственность, а не ждать, что весь мир поймет, чего нам стоит вновь и вновь становиться первыми. Великие спортсмены иногда позволяют себе тратить время без непосредственной пользы для своей карьеры, а также находить время на то, чтобы, фигурально выражаясь, наточить мечи для продолжения битвы. Приведем в пример Майкла Джордана. Общеизвестно, что он сделал больше точных бросков на последней минуте матча, которые помогли его команде выиграть матч, чем любой другой игрок за всю историю НБА. Но гораздо менее известно, что Джордан в последнюю минуту матча промахивался по корзине соперника чаще, чем любой другой игрок за всю историю этой игры. Великим его сделала не безошибочность игры, а готовность положить себя на чашу весов, чтобы склонить их в пользу своей команды. Проводил ли он ночи без сна после того, как его команда Chicago Bulls проиграла на глазах двадцати тысяч болельщиков и разбила им сердце? Конечно. Но он не боялся плохо выглядеть, шествуя по

дороге к баскетбольному бессмертию.

Глава 11. Маленькие круги

На поиски основополагающих принципов, лежащих в основе шахмат и боевых искусств и обеспечивающих их взаимосвязь как между собой, так и с процессом обучения в широком смысле слова, меня в некоторой степени вдохновила книга Роберта Пирсига «Дзен и искусство ухода за мотоциклом»[18]. Никогда не забуду сцену, определившую мой подход к процессу обучения на много лет вперед. Главный герой, блестящий и эксцентричный мужчина по имени Федр, обучает риторике студентку, которая впадает в панику, получив задание написать рассказ из пятисот слов о своем родном городе. Она не в состоянии выдавить из себя ни слова. Городишко совсем маленький и провинциальный — что здесь может произойти такого интересного, чтобы об этом писать? Федр избавляет девушку от творческого кризиса, дав ей другое задание. Он просит ее написать о парадном входе в оперный театр, находящийся прямо за окнами их аудитории на маленькой улице в их скучном городке. Она должна начать описание ворот с левого верхнего камня. Сначала студентка настроена скептически, но потом увлекается и не может оторваться от написания рассказа. На следующий день она приходит в аудиторию с двадцатью страницами вдохновенного текста.

Думаю, эта небольшая история из жизни прекрасно иллюстрирует отличие успеха от провала в погоне за совершенством. Главное — глубина изучения предмета, а не поверхностный охват.

Принцип обучения состоит в том, чтобы погрузиться в таинственную магию деталей и на их основе выделить факторы, определяющие целостную картину. Наша общая проблема состоит в том, что в мире существует дефицит внимания. Нас со всех сторон бомбардирует информация: по телевидению, радио, мобильным телефонам, из видеоигр, интернета. Постоянный приток новых раздражителей формирует информационную зависимость, вызывает информационный голод и потребность постоянно чувствовать себя вовлеченными. Если не происходит ничего захватывающего, мы чувствуем скуку, разочарование, потерянность в потоке времени и начинаем искать новые развлечения, переключаем каналы, листаем журналы. Захваченные этим ритмом, мы напоминаем маленьких рыбок, снующих в верхнем слое течения и знающих только свой узкий двумерный мир, но не имеющих никакого представления о колоссальной пропасти, разверзшейся под ними. Когда эти

генерируемые обществом тенденции вторгаются в процесс обучения, последствия бывают разрушительными.

Вернемся к боевым искусствам. Я думаю, вполне можно утверждать, что многие люди сознательно или подсознательно ассоциируют боевые искусства с кинофильмами или легендами. Мы вспоминаем о ниндзя, незримо крадущихся в ночи, таинственных героях, крушащих стены и летающих по воздуху, как в фильме «Крадущийся тигр, затаившийся дракон». Мы видим сумасшедшие зубодробительные удары Ван Дамма и прыжки Джеки Чана. Наблюдаем за совершенно нереалистичными сюжетами, переполненными суперсложными воздушными петлями и потрясающими спецэффектами, а затем кое-кто выходит из кинотеатра с твердым намерением все это воспроизвести. В результате в обучении боевым искусствам возникает фундаментальная ошибка — попытка добиться слишком многого немедленно. Многие школы кунг-фу усугубляют проблему, обучая разнообразным декоративным приемам, постановочной последовательности движений; при этом рейтинг учеников определяется тем, сколько приемов они знают. Каждый стремится выучить как можно больше, что вовсе не значит лучше. Со стороны все выглядит красиво, но это поверхностно и не подкреплено ни теоретическими принципами, ни впечатляющей механикой тела. Общий уровень подготовки невысокий, а ее результат выражается в увеличении численности любителей, выучивших несколько эффектных ударов и вращений, не имеющих абсолютно никакой боевой ценности.

У меня другой подход. С самого начала я чувствовал, что мобильная медитация туйшоу направлена на то, чтобы ученики прежде всего, усвоили фундаментальные принципы тайцзи (например, перераспределение веса тела за счет расслабления тазобедренных суставов, все более глубокая релаксация, координация мысли, дыхания и тела, осознание внутренней энергии, накапливающейся для нанесения удара, перенаправление силы наносимого противником удара в землю, неподвижность, обездвиживание одной части тела при накоплении энергии в другой). Многие принципы надо изучать на практике. Для этого следует встать, принять соответствующую позу и шлифовать простейшие движения вроде выпада руками вперед на расстояние пятнадцати сантиметров. Практикуя такие движения, вы почувствуете тончайшие колебания энергии в своем теле. Вы ощутите напряжение, накапливающееся в ногах, бедрах, спине и плечах. Затем начнете добиваться его снятия шаг за шагом, час за часом, месяц за месяцем. А когда оно уйдет, вам откроется целый мир новых ощущений. Вы научитесь направлять

внутренний взор внутрь себя, и вскоре ваши пальцы оживут, отзываясь покалыванием на приток крови; вы почувствуете жар, поднимающийся вверх по спине и струящийся по рукам. Система тайцзи может стать настоящей школой освоения правильных принципов управления телом, снятия напряжения и формирования навыков управления энергией.

Я старательно занимался медитативными упражнениями тайцзи по много часов в день. Иногда для шлифовки техники исполнения, одновременного совершенствования механики тела и полного расслабления приходилось повторять движения снова и снова. Я сосредотачивался на самом простом, часами повторяя движение рукой на несколько сантиметров вперед, затем расслабляя ее, направляя поток энергии наружу, дотягиваясь до ног кончиками пальцев снова и снова и каждый раз все более свободно. Такой стиль подготовки позволял усилить мое ощущение тайцзи. Когда после длительной и кропотливой работы над отдельными элементами сформировалось внутреннее чувство, можно было применить его для дальнейшего освоения приемов, и в конце концов выполнение всего упражнения в целом переходило на более высокий уровень. Ключевой момент здесь в том, чтобы понять, что одно маленькое упражнение выполняется на основе тех же самых принципов, на которых держится всеобъемлющая система тайцзицюань.

Похожий метод я использовал, когда учился играть в шахматы: на первом этапе предметом анализа были разнообразные упрощенные варианты эндшпиля (например, король и пешка против короля — всего три фигуры на доске). Это наглядно демонстрировало базовые шахматные принципы: силу свободного пространства, цугцванг, понятие темпа и стратегического планирования. Усвоив эти принципы, я с успехом применял их и в более сложной позиции, поскольку они прочно закрепились в моем подсознании. Но если вы с места в карьер начинаете изучать сложные дебюты и миттельшпили, то скоро обнаружите, что вам трудно мыслить абстрактно, поскольку все силы уходят на то, чтобы не совершить ошибку в запутанной ситуации. Было бы странно обучать новичка в фигурном катании принципу релаксации на льду, заставляя его сразу выполнять тройные аксели. По всей видимости, лучше начать с освоения плавного скольжения по льду, техники поворотов и катания спиной вперед, постепенно углубляя степень релаксации. Затем шаг за шагом осваиваются более сложные элементы, при этом сохраняется чувство легкости и непринужденности, усвоенное в начале обучения.

В ходе освоения приемов туйшоу я соблюдал принцип

постепенного продвижения вперед мелкими шагами. Единственная разновидность туйшоу в моей практике — та, которую практиковал Вильям Чен, и ее-то я и осваивал день за днем, постепенно все глубже проникаясь ее принципами. Каждый день я делал большую подготовительную работу дома, а затем проверял ее результаты на занятиях в классе. Сразу становилось понятно, что получается, а что не очень, поскольку тренировки с классными спортсменами вроде Эвана обычно заканчивались тем, что кто-то оказывался, образно говоря, размазан по стене. В этих интенсивных спаррингах эффектные приемы не давали никакого результата. Здесь не было места для киношных трюков. Все происходило слишком быстро. Довольно скоро стало ясно, что развиваться дальше я могу только в том случае, если сделаю свой репертуар боевых приемов и движений более сложным и разнообразным. Настало время применить на деле мое новое внутреннее проникновение в суть боевого искусства.

Поединок между высококлассными мастерами боевых искусств весьма мало напоминает постановочные сцены из голливудских боевиков. Настоящие профессионалы редко демонстрируют суперрастяжки и знают, как распознать и предотвратить атаку. Красивые медленные приемы наподобие любимых кинематографистами ударов ногами в прыжке редко достигают цели. Они очень легко читаются и требуют слишком много времени для выполнения. Джеб в боксе намного более эффективен, поскольку выполняется очень быстро и с небольшой дистанции, а кроме того, весьма чувствителен для противника.

Ключевая проблема мастеров боевых искусств состоит в том, чтобы сделать свои разнообразные приемы такими же эффективными, как джеб. В увиденном как-то раз спарринге с участием Чена меня поразила его невероятная мощь, а также степень его недооценки противником. Хотя многие склонны считать эту мощь следствием chi[19] 1 и застывать в изумлении, я стремился понять, как он это делает. На следующем этапе моего развития требовалось научиться превращать большое в малое. Мое понимание этого процесса в духе философии изучения шахмат «понять цифры, чтобы забыть о них» заключалось в том, чтобы дойти до сути (например, отточенной до совершенства и глубоко усвоенной механики тела или проникновения) этого искусства, а затем постепенно освоить внешние его проявления, оставаясь при этом верным сути. С течением времени внешнее уступает место внутренней мощи и полноте. Я называю этот метод «делать маленькие круги».

Давайте объединим метод Пирсига «Начать с одного кирпичика», описанный в его книге, и мой метод «Делать

маленькие круги» и посмотрим, что из этого выйдет. Допустим, я осваиваю какой-нибудь прием боевых искусств — для простоты возьмем классический прямой удар. Я стою, выдвинув левую ногу вперед и подняв руки на уровень головы, чтобы защитить лицо. Джеб — короткий удар, наносимый слева слегка выдвинутой вперед рукой. Прямой же удар — это мощный удар, энергия которого идет из земли, затем проходит через левую ногу, наискосок пересекает торс, перетекает через плечо в трицепс и, наконец, концентрируется в костяшках указательного и среднего пальца. Сначала я снова и снова повторял это движение в замедленном темпе. Нужно научиться делать любое упражнение медленно, чтобы выработать умение безошибочно делать его на скорости.

Я расслабляю левое бедро, сгибаю и выбрасываю вперед правую руку, одновременно разворачивая туловище в другую сторону с опорой на левую ногу.

Сначала в спине и плече чувствовалось напряжение, но затем мне удалось его снять путем медленных многократных повторений этого движения до тех пор, пока правильная механика не закрепилась до автоматизма. С течением времени я перестал задумываться о перетекании энергии от ступни к кулаку; сейчас я чувствую контакт энергии земли и кулака непосредственно, как будто все тело представляет собой проводник электрического импульса удара. Добившись этого, я начал ускорять движения, сгибая руку и нанося удар все быстрее и быстрее. Для тренировок я использовал тяжелую грушу, шлифуя механику движений тела и наращивая силу ударов; одновременно я тренировал сопротивление внешнему воздействию, чтобы самому не травмироваться по мере роста силы ударов. Иногда груша отскакивала с очень громким щелчком. Опасный момент! Если удар приходится не в пустое пространство, а в какое-либо препятствие, я невольно напрягался, и удар шел от плеча. Это типичная ошибка. Тело теряло устойчивость, и разрывалась цепь передачи импульса энергии для удара — от ступни до кулака. Эту ошибку допускают многие боксеры, получая в результате травму плеча. Я хотел освоить технику удара без подготовки. Без предварительного намерения. Мой учитель Вильям Чен иногда обучает учеников этому, предлагая налить чашку чая. Удивительная вещь! Наливая чай, человек отвлекается от мыслей об ударе, и тот выходит отлично.

Итак, представим, что недели и месяцы (а может, и годы) ушли у вас на отработку техники прямого удара. Я знаю, как это сделать правильно. Когда я работал с грушей, то никаких травм не получал, и никаких препятствий в моем теле ударная энергия

не встречала. Казалось, сама земля наносит удар по груше посредством моего кулака, а тело движется плавно и расслабленно. Упорным трудом я добился того, что сила возросла за счет тренировки каждого отдельного элемента — от сгибания руки до приведения тела в движение. Выбрасывая вперед правую руку, я уже не думал о технике этого движения: мое тело само знало, что делать, и делало это. Разум не принимал в этом никакого участия. Это вошло в кровь. Я освоил прямой удар. Но это было еще не все.

Если только хороший боец не отвлечен чем-то посторонним или не захвачен в неподходящий момент, его очень трудно застать врасплох прямым ударом. Такое намерение обычно слишком очевидно. Именно в такой ситуации особенно полезен метод «маленьких кругов». С этого момента механика исполнения прямого удара превращается в ощущение в моем мозгу. Мне не нужно слышать или видеть его результат; мое тело знает, когда действует правильно, поскольку в этом случае я чувствую глубокую внутреннюю гармонию. Можно провести аналогию с профессиональной певицей, которая после многих лет практики ощущает каждую ноту глубоко внутри как уникальную вибрацию. В один прекрасный момент она дает концерт в большом зале, где из рук вон плохая акустика. Стоя на сцене, она вообще не слышит собственного голоса — такое случается на удивление часто. Великая певица может изумительно исполнить музыкальное произведение, даже не слыша собственного голоса. Она знает, как ощущаются ноты, вылетающие из ее рта, даже если слух временно не может ей помочь.

Таким образом, я знаю, каким должен быть правильно исполненный прямой удар правой. Теперь я начинаю медленно, поэтапно ускорять свои движения и при этом сохраняю эти ощущения. Если первоначально я наносил прямой удар от уха, то теперь постепенно выдвигаю руку на дюйм вперед, начиная удар из точки, находящейся все ближе к противнику — и удар отнюдь не становится слабее. Ключевой фактор успеха состоит в постепенности, тогда тело не чувствует сокращения расстояния. После каждого небольшого движения вперед следует восстановить ощущение правильного удара, приобретенное за месяцы упорной его отработки в первоначальном варианте. Медленно, но уверенно мои движения становились все более и более мощными. Требовался только небольшой поворот туловища для придания им значительного ускорения. Движение руки могло быть почти незаметным, но при этом удар сохранял свою силу. В конце концов я научился наносить прямой удар, вовсе не похожий на таковой. Если вам приходилось видеть боксеров с наиболее

взрывным ударом в истории бокса, например Мохаммеда Али или Майка Тайсона, наверняка вы видели, как мощно, прямо-таки нереально они бьют. Иногда, чтобы заметить удар, приходится просматривать запись боя в замедленном воспроизведении. Они перешли от больших кругов к маленьким и развили свои навыки до такой степени, что они стали незаметными неподготовленному глазу.

Классические проявления этого феномена достаточно интересны. Например, многие считают ключевым принципом шахмат сохранение контроля центра доски. В игре шахматистов любого уровня соперник, который доминирует в центре, обычно получает преимущество, поскольку его фигуры могут влиять на весь ход сражения. Любопытно, что изучение игр некоторых выдающихся гроссмейстеров доказывает их пренебрежительное отношение к этому принципу. Наиболее наглядно это видно на примере выдающегося английского шахматиста Майкла Адамса. Его фигуры зачастую занимают позиции по краям доски, а центр он отдает оппоненту — и при этом выигрывает. Секрет такого успеха состоит в глубоком усвоении шахматных принципов, касающихся контроля над центром доски. Майкл Адамс знает, как это сделать, не выдвигая туда свои фигуры. Он научился совершать настолько маленькие круги, что даже гроссмейстеры не замечают их.

Концепция «маленьких кругов» стала ключевой составляющей моего изучения шахмат и боевых искусств. В обоих видах спорта игроки склонны к рассчитанным на публику эффектам и с трудом осознают, что тонкое понимание сути и совершенствование приемов более важно, чем гонка за их количеством. По-моему, это очевидно — ведь именно благодаря такому подходу я выиграл свой первый национальный чемпионат по туйшоу в ноябре 2000 года после всего лишь двух лет занятий боевыми искусствами. Конечно, многие из моих соперников владели туйшоу лучше меня, но в том, что я знал, я разбирался лучше.

Я максимально сконцентрировал свои движения в пространстве и времени, а мои противники оставались верны масштабным, элегантным и относительно неэффективным приемам. В сферах деятельности с высоким уровнем конкуренции успеха можно добиться, если обладать чуть-чуть более эффективной техникой, чем конкуренты. На самый верх люди взбираются не благодаря знанию секретных приемов, а скорее благодаря совершенному владению их базовым набором. Глубина всегда побеждает широту охвата, поскольку открывает путь для нематериальных, бессознательных, творческих составляющих нашего скрытого потенциала.

Глава 12. Игра на противоречиях

Финалист чемпионата мира по кунг-фу в супертяжелом весе Вон Фей Ханг. Сентябрь 2001 года

Стокилограммовый гигант мрачно взглянул на меня, и мы соприкоснулись тыльными сторонами запястий. Его потное, с тяжелыми чертами лицо дышало яростью. Этот парень, опытный боец, не отягощенный нравственными принципами, приехал на турнир в сопровождении множества друзей и сейчас рвался разорвать меня на части. Судья стоял неподвижно, готовясь дать сигнал к началу второго раунда. Я сделал глубокий вдох, выдохнул и почувствовал, как кровь струится по моим жилам, а земля становится мягкой под ногами. Через семь недель предстояло защищать титул чемпиона США по туйшоу в среднем весе.

И, имея семьдесят семь килограммов веса, я решил в качестве тренировки поучаствовать в региональном турнире среди тяжеловесов. Возможно, время для подобного эксперимента выбрано неудачно, но мне было интересно проверить, можно ли противостоять бойцам, намного более тяжелым и сильным, чем я сам.

В первом раунде мне удалось нейтрализовать силу соперника и направить ее против него самого. Сейчас он стоял передо мной — выведенный из равновесия, разъяренный и пышущий агрессией. Судья дал сигнал к началу боя, и соперник буквально взорвался: началась грубая и стремительная атака одновременно со всех направлений. Тем не менее мне каким-то образом удалось расслабиться и воспринимать происходящее как в замедленном кино. В туйшоу бойцов учат обращать агрессию против нападающего, но зачастую это бывает легче сказать, чем сделать, ведь соперник тоже много месяцев оттачивал боевое мастерство. Мое плечо ушло назад как раз в тот момент, когда он нанес удар левой рукой, и его кулак просвистел сквозь пустоту; зато правым кулаком он попытался нанести удар в область живота. Я сумел уклониться, захватил его правый локоть и придал ему дополнительное ускорение. Дальше помню, как этот парень отлетел в сторону, дважды перевернувшись в воздухе, прежде чем приземлился в двух с половиной метрах поодаль. Он потряс головой и опять двинулся на меня. Оставалась всего одна минута до конца раунда и моей победы в финальной игре турнира. Он атаковал, и я скользнул в сторону, почувствовав, что удалось вывести его из равновесия.

Но в следующий момент его плечо врезалось в меня, и что-то

хрустнуло. Руку обдало жаром, потом холодом. Я понял, что она сломана. Боль помогла сосредоточиться еще сильнее. Течение времени замедлилось вплоть до полной остановки. Я не подавал виду, что травмирован; приходилось молча бороться одной рукой и стараться уклоняться от его атак. На видеозаписи поединка его руки свистят как пули у моего виска, а в реальности они напоминали скорее облака, медленно проплывающие мимо, — было нетрудно уклониться от них, нейтрализовать атаку, увлечь их в другое измерение и использовать в своих интересах. В голове не было никаких мыслей, да и меня здесь не было, лишь чистый поток энергии… Как в шахматной партии.

Вспоминая об этом решающем моменте моей карьеры в боевых искусствах, я думаю, что он весьма напоминал момент озарения, который мне пришлось пережить в Индии во время землетрясения несколькими годами ранее. В обоих случаях мощный отвлекающий фактор способствовал высокой эффективности игры.

Во время той шахматной партии землетрясение очистило мой мозг, и в результате было найдено наиболее удачное решение для позиции. Во время боя туйшоу сломанная рука заставила время почти остановиться, и я возвысился до понимания смысла своей жизни. В главе «Зона комфорта» я говорил, что, учась справляться с неконтролируемыми обстоятельствами, эффективный спортсмен проходит три этапа. Первый состоит в том, что надо привыкнуть к несовершенству мира. Я упоминал о полоске травы, клонящейся под ураганным ветром, в противоположность хрупким прутьям, сломанным тем же ураганом. На втором этапе мастер боевых искусств учится использовать это несовершенство к своей выгоде — например, размышлять под грохот музыки или использовать землетрясение для прозрения. На третьем этапе, относящемся больше к психологии деятельности, следует научиться связывать поток сознания и небольшие толчки, побуждающие нас развиваться, независимо от того, вдохновляют ли на это обстоятельства. Если сначала мне требовалось не меньше, чем землетрясение или сломанная рука, чтобы добиться ясности мысли, теперь хотелось бы научиться достигать того же результата ежедневно без особых потрясений. Иными словами, я понял, что озарение возможно, и теперь хотел постоянно достигать его, но желательно не ломать при этом кости каждый раз, когда потребуется максимально использовать потенциал своего мозга. Поэтому освоение навыков психологии деятельности включает создание стимулирующего озарение внутреннего настроя. В части III я расскажу о своей методике развития этой способности. А сейчас давайте подробно

рассмотрим три этапа развития эффективности деятельности и одновременно выясним, почему они же являются и ключевыми составляющими долгосрочного процесса обучения.

Давайте на минуту вернемся к напряженной сцене, в которой сломанная рука помогла мне понять, что делать дальше. Восприятие окружающего в ту минуту обострилось настолько, что я видел все вокруг как в замедленной киносъемке. Казалось, соперник застыл в какой-то вязкой субстанции, тогда как я мог двигаться на полной скорости. Это был очень вдохновляющий опыт; именно он стал моей путеводной звездой в изучении боевых искусств на несколько последующих лет. Но когда уровень адреналина в крови упал, обнаружилась неприятная проблема.

Оставалось семь недель до чемпионата США по боевым искусствам, а у меня была сломана рука.

На следующий день я пошел к врачу, надеясь, что все не так страшно. Однако, сделав рентген, он сообщил, что никаких шансов на участие в чемпионате нет, поскольку у меня обнаружился спиралевидный перелом пястной кости. В самом лучшем случае кость срастется через шесть недель, но мышцы руки к тому времени атрофируются, поскольку на руку от локтя до кисти придется наложить гипс, чтобы полностью обездвижить ее. После снятия гипса у меня будет всего несколько дней для проведения физиотерапии; в такой ситуации планировать колоссальную нагрузку спортивного турнира просто безрассудно. Тем не менее из кабинета врача я вышел исполненным решимости сражаться и уже через день после получения травмы приступил к тренировкам.

В первые несколько дней, работая только одной рукой, я чувствовал себя уязвимым. Кроме того, были опасения, что кто-нибудь случайно ударит по поврежденной руке и усугубит травму. Правую руку приходилось держать сзади и тренироваться только с теми партнерами, которым я доверял. Мы двигались медленно, работали только в стойке, избегая бросков. В основном это были классические упражнения туйшоу, когда соперники стараются почувствовать центры равновесия друг друга, нейтрализовать атаку и заставить потерять равновесие. Такие упражнения отличаются от классических противоборств, но тоже служат важным методом развития способности чувствовать назревающую атаку или силовое воздействие — чем-то они напоминают вспомогательную медитацию в боевых искусствах.

Спортсменам очень важно практиковать упражнения по визуализации, соответствующие особенностям конкретного вида спорта, но зачастую в горячке соревнований и тренировок им просто не хватает времени на работу над собой. Мне очень

хорошо знакома такая ситуация. Иногда, готовясь к большому турниру, я замечаю, что месяцы проносятся мимо, наполненные жесткими спаррингами, постоянной болью, сотнями падений на маты за один вечер, когда отрабатываешь броски. А потом оказывается, что ты потихоньку отходишь от того, что составляет суть боевого искусства. Тогда я переключаюсь и примерно неделю посвящаю спокойной сосредоточенной работе по восприятию, осознанию и контролю ритмов дыхания соперника и моих собственных ощущений, мягким дестабилизирующим толчкам, которые предваряют эффектные броски, неминуемо привлекающие к себе внимание публики. После таких периодов самоанализа мои возможности и техника практически всегда существенно улучшались, поскольку новые физические навыки встраивались в общую ментальную систему.

Важность проведения различий между внешней и внутренней (или конкретной и абстрактной, технической и интуитивной) подготовкой несомненна в любом виде спорта, и, к несчастью, именно внутренняя часть этой подготовки обычно игнорируется. Самые интеллектуальные игроки НФЛ, например, используют период межсезонья, чтобы со стороны взглянуть на свою игру, изучить видеозаписи матчей, распечатать кадры аэрофотосъемки полей, анализируют схемы нападения и обороны. От нескольких квотербеков НФЛ, получивших незначительные травмы и вынужденных в силу этого пропустить одну-две игры, я слышал, что этот принудительный отдых они считают ценной возможностью сконцентрироваться на ментальной стороне игровой подготовки. После возвращения в строй они обычно играли гораздо лучше.

Во всех видах спорта именно внутренняя подготовка и есть тот фактор, который выводит на следующий уровень физическую составляющую, но об этом легко забыть в постоянной рутине соревнований.

Поскольку я сломал руку, пришлось работать над преодолением возникшей из-за этого уязвимости. Быстро стало ясно, что существуют боевые приемы, которые можно проводить и одной рукой, так что теперь мне предстояло их освоить. День за днем я отрабатывал новые приемы для левой руки, начиная с отражения нападения и выведения соперника из равновесия, атакуя его с неожиданной стороны, и заканчивая навыками еды китайскими палочками. После двух недель упорной работы поврежденная правая рука уже начала понемногу действовать. Я привык защищать ее, держа за спиной, и орудовать при этом только левой. Пришлось научиться падать на пол и перекатываться, не дотрагиваясь травмированной рукой до пола.

Мои боевые возможности понемногу росли. Затем мастер начал ставить меня в пару с несколько более агрессивными, но менее обученными и не обязательно полностью контролируемыми партнерами. Кое-кто из них был не прочь что-то доказать. В нашей школе я был заметной личностью, и теперь им подвернулся удобный случай продемонстрировать свое превосходство. У них были две здоровые руки, а у меня только одна, и теперь они определенно собирались использовать свое преимущество. Конечно, я не мог закрывать глаза на возможность потерпеть поражение. Если я не готов инвестировать в проигрыш, то вряд ли можно будет добиться успеха. Поразительно, как отреагировало на такую возможность мое тело. Вместо левой руки у меня будто выросло две; локоть блокировал правую руку соперника, а кисть — контролировала его левую руку. Не имею представления, как тело могло так отреагировать, но уже через несколько дней тренировок ощущение того, что я борюсь в неравных условиях, исчезло. Я чувствовал себя вполне комфортно, действуя одной рукой против здоровых противников, тем более что по уровню подготовки превосходил большинство из них.

Опыт этих тренировок позволил мне сформировать совершенно новый взгляд на боевое взаимодействие. Я понял, что, поскольку мне удается контролировать две руки противника моей одной, свободную руку можно использовать для других действий. Сегодня приемы, базирующиеся на этой идее, стали основой моего боевого стиля на соревнованиях. Если в мгновение ока вы способны контролировать обе руки противника своей одной, либо уходя в сторону, либо за счет скорости реакции, либо с помощью разнообразных захватов, то вашему сопернику придется очень нелегко. Свободной рукой вы можете разорвать его на части. Этот принцип применим практически к любому контактному виду спорта: баскетболу, хоккею, борьбе, футболу, боксу — список можно продолжить. В шахматах он тоже применим. В любой момент, когда одна ваша фигура может контролировать две и больше фигур соперника, на остальной части доски возникает дисбаланс сил в вашу пользу. В более широком смысле этот принцип можно применить к любому случаю столкновения противодействующих сил. Идет ли речь о коммерческих переговорах, соперничестве в суде и даже реальном военном конфликте, если вам удалось энергетически или качественно связать больше сил противной стороны, чем можно было рассчитывать, то вы получаете большое преимущество. Весь секрет в том, чтобы выработать навыки, с помощью которых можно было бы применить эту идею к интересующей вас сфере

деятельности.

Этот принцип спортивной борьбы был мне известен еще со времен шахматной карьеры, но я не мог осознать всех последствий его применения к боевым искусствам до тех пор, пока не пришлось тренироваться, располагая лишь одной действующей рукой. Мне никогда и в голову не приходило, что можно контролировать обе руки соперника одной своей в свободном обмене ударами; но, честно говоря, через три-четыре недели это стало казаться само собой разумеющимся. Мысль о том, что рано или поздно правая рука заживет и можно будет опять ею пользоваться, уже казалась несправедливым преимуществом. Да уж, эта травма действительно стала бесценным источником нового опыта.

Кроме того, в моем выздоровлении присутствовал весьма необычный физический аспект. Я очень хотел выступить на чемпионате страны по боевым искусствам, но ничуть не меньше мне хотелось не допустить атрофии мышц травмированной руки. На тот момент моей жизни я глубоко погрузился в постижение тонкой внутренней механики тела посредством медитации туйшоу. Мне даже представлялось, что можно реабилитировать пострадавшую руку интенсивными упражнениями по визуализации. В частности, этот метод выглядел следующим образом: рутинные упражнения я выполнял с помощью левой руки и после каждой их серии визуализировал их выполнение правой. Эта рука по-прежнему находилась в гипсе, поэтому естественно двигать ею было невозможно, но я чувствовал энергию, струящуюся по обездвиженным мышцам. Понимаю, что эта идея может показаться по меньшей мере странной, но она сработала! Я чувствовал себя сильным и здоровым, и когда врач наконец снял гипс, то был поражен. За четыре дня до начала чемпионата США по боевым искусствам рентген показал, что кость полностью зажила и мышцы ничуть не атрофировались. Доктор разрешил мне принять участие в соревнованиях. В среду я провел первую за семь недель тренировку с полноценной нагрузкой на правую руку, в пятницу вылетел в Сан-Диего, а в среду, лишь чуть-чуть помогая себе здоровой рукой, выиграл национальный чемпионат.

Из богатого опыта участия в соревнованиях я вынес убежденность в том, что существуют четкие различия между тем, что требуется для того, чтобы выступать на мало-мальски пристойном уровне, по-настоящему хорошем уровне, стать одним из лучших и стать первым. Если вы хотите отсидеться где-нибудь в середине, то лимит на ошибки у вас достаточно высок. Можно впасть в депрессию, если вас уволили, а потом целыми днями

слоняться по квартире, ожидая звонка с новым предложением работы. Поранив палец на ноге, можно взять больничный на шесть недель и провести их перед телевизором, хрустя чипсами. При таком мировоззрении люди воспринимают травмы как отступления на предыдущие позиции — а с этим можно справиться или преодолеть. Со стороны для зрителей или наблюдателей травмированный атлет попадает в чистилище, пока решается вопрос о том, будет ли он играть или сядет на скамейку запасных. В моей карьере мастера боевых искусств каждый раз, когда я получал травму, обязательно находились люди (в том числе моя матушка), которые сразу же предлагали взять несколько недель отдыха. Но они никак не могли понять, что если после каждой травмы я буду брать больничный, то проведу всю свою жизнь на скамье запасных. Практически после любого повреждения я возвращался в спортзал не позднее, чем на следующий день, да еще и с мыслью о том, как можно использовать ситуацию для совершенствования своих навыков. Если я хочу быть лучшим, то должен рисковать тогда, когда другие избегают риска, извлекать уроки и учиться в любой ситуации использовать неблагоприятную ситуацию к своей выгоде. Да, действительно, бывают времена, когда тело нуждается в исцелении; но именно в такие моменты появляются возможности глубже изучить ментальные, технические и психологические аспекты боевого искусства.

Чтобы попасть на самый верх, требуется увлеченность и ищущий склад ума. Такие люди воспринимают препятствия как дополнительный толчок к новым поискам и обучению чему-то новому. Они только укрепляют решимость. Любую травму или потерю легче пережить, если не сдаваться. Другая особенность этой проблемы состоит в том, что многие считают синонимами понятия последовательности и монотонности. Очень легко погрязнуть в рутине повседневной жизни и утратить творческий подход к процессу обучения. Даже глубоко преданные какому-либо виду спорта люди часто оказываются захваченными рутиной. Свободное от предрассудков мировоззрение, позволяющее достичь совершенства в той или иной сфере, вырабатывается лишь в процессе преодоления препятствий. Мы теряем присутствие духа. Затем травма или другое несчастье подливают масла в огонь. Нас зачастую заставляют проявлять воображение.

Мы должны научиться извлекать уроки из подобных обстоятельств, не получая предварительно травму. Например, баскетболист может несколько месяцев играть только левой рукой, чтобы развить навыки бросков слева. Футболист с рабочей

правой ногой может довольно долго стараться не наносить ею удары. Если грязно играющие соперники могут побудить большого спортсмена повысить мастерство игры, то почему бы ему не сделать это, не дожидаясь запрещенных приемов (читай главу «Сделать сандалии»)? Если мы научились использовать травмы в своих целях, то найдем и возможности для развития, не связанные с вредом для здоровья или другими негативными ситуациями. Я называю этот метод «найти решение внутри себя» мы замечаем события вокруг нас, которые служат стимулами для дальнейшего роста или создают для него условия. Затем можно воспроизвести последствия этих событий, не дожидаясь их реального возникновения. Таким образом, проблема становится мощным толчком к дальнейшему творческому развитию.

Глава 13. Остановить время

В детстве меня преследовал страх никогда не стать хорошим шахматистом, поскольку все необходимые знания просто не поместятся в голове. Иногда после двух часов занятий с учителем казалось, что его слова влетают мне в одно ухо и вылетают из другого, поскольку голова уже была забита до отказа. Как же я смогу запомнить еще хоть что-то? А даже если смогу, как разобраться в этом ворохе информации? Конечно, детские страхи могут показаться глупыми — высококвалифицированные специалисты усваивают огромный объем информации, но я невольно вышел на след важной проблемы. Когда мы достигаем определенного уровня компетенции в каком-либо деле и наши знания продолжают накапливаться, возникает вопрос: как систематизировать и упорядочить все это, а потом применить на практике? Думаю, ответ на него дает возможность подняться на доступные только посвященным уровни мастерства.

Если вспомнить о том, что говорилось в главе «Маленькие круги», становится понятно, что я концентрировался на тонком интроспективном развитии внешних навыков. Давайте глубже исследуем эти методы познания и определим, какие формы повышенной восприимчивости можно в себе развить при помощи надлежащих тренировок. Когда мне сломали руку в финальном матче супертяжеловесов регионального турнира, время для меня практически остановилось — или восприятие настолько обострилось и сфокусировалось на сути происходящего, что я стал обрабатывать поступающую информацию намного быстрее, чем обычно. Однако не было впечатления, что я соревнуюсь в скорости со своим соперником. В глубине души я был абсолютно спокоен, хотя и чувствовал себя как на острие бритвы. В целом все происходящее в миниатюре напоминало модель самообладания нового уровня.

Когда рука зажила и национальный чемпионат по боевым искусствам остался позади, в полный рост встал вопрос: могу ли я заставить время замедлить ход и как это сделать, не ломая кости? Наверное, каждый слышал истории о том, как хрупкие женщины поднимали машины, под которые попали их дети, или о том, как время останавливалось в момент автокатастрофы или падения с лестницы. Очевидно, существует некий механизм, позволяющий человеческим существам в критический момент в удивительной степени концентрировать и направлять все свои физические и ментальные силы на решение задачи выживания. Но способны ли мы добиваться этого усилием воли?

Когда я начал целенаправленно размышлять над тем, как сделать мое личное чувство времени отличным от чувства времени противников, то понял, что прежде всего следует разобраться в механизме функционирования интуиции. Подозреваю, что каждый из нас бывал озадачен ситуацией, которая с течением времени изменялась каким-либо образом, а затем вдруг интуитивно осознавал ответ на свой первоначальный вопрос. Многим из нас случалось при встрече с незнакомым человеком сразу же, казалось бы, беспричинно проникаться к нему симпатией либо испытывать негативные чувства. Я обнаружил, что, даже если в некоторых случаях требуется несколько лет, чтобы проверить правильность первоначального результата, в конечном счете интуитивные выводы бывают удивительно верны. Эти соображения подтверждаются тем, что во времена моей шахматной карьеры все случавшиеся озарения приходили из подсознания. Мой метод изучать цифры, чтобы забыть о цифрах, применительно к шахматам был способом мобилизации части мозга, управляющей подсознанием. Я получал большой объем технической информации, которую мозг каким-то образом перерабатывал, выдавая взамен озарения, воспринимавшиеся скорее как музыка или ветер, чем как математические расчеты. Все сильнее становилось ощущение, что эти озарения каким-то образом связаны между собой: видимо, часть моего сознания систематизировала релевантную информацию, стимулируя мощный выброс ментальной энергии, в результате которого неочевидное решение становилось абсолютно очевидным. Но как это происходило?

Об интуиции очень много и жарко спорят психологи, философы, артисты, да и в моей жизни она не раз диктовала интересные выводы и соображения. Моя бабушка Стелла Вайцкин, скульптор и невероятно креативная художница в стиле абстрактного импрессионизма, часто говорила мне, что интуиция — это рука Бога. Артисты часто говорят об интуиции как о своей музе. В предисловии я упоминал, что мой профессор философии из Колумбийского университета с гордостью утверждала, что понятие интуиции является логически непоследовательным, дескать, оно лишено содержания. С моей точки зрения, интуиция — наш самый ценный компас в этом мире. Это мост между сознанием и подсознанием, и крайне важно влиять на подсознание через него. Если нас так увлекает самовлюбленный академический реализм, что мы способны объявить интуицию несуществующей только потому, что не вполне понимаем механизм ее действия, или если мы близоруко считаем подсознание частью системы, загадочным образом

функционирующей в области, с которой не имеем связи, то теряем отличную возможность установить контакт с неиссякаемым источником творческой энергии.

В большей части глав этой книги я описал свое видение дороги к вершинам мастерства. Сначала вы изучаете основы, усваиваете принципы своего искусства, затем расширяете и совершенствуете арсенал приемов и методов, отобранных в соответствии с вашими собственными предпочтениями, и все это время не теряете связи, пусть и абстрактной, с тем, что, по вашим ощущениям, является сердцевиной искусства. В результате формируется массив глубоко усвоенных, взаимосвязанных знаний, в центре которого находитесь вы. Управление этим массивом и его использование для генерирования творческих озарений осуществляются на основе интуиции. А теперь исследуем этот вопрос глубже, в качестве примера взяв мою историю изучения шахмат.

Проще всего разобраться в этом вопросе, исходя из таких понятий, как пакетирование информации и нейронный проводящий путь Пакетирование информации — это способность мозга объединять большие объемы информации в своеобразные пакеты в соответствии с определенными моделями или принципами, свойственными данному виду деятельности. Первоначальные исследования этой проблемы для удобства проводились на примере известных шахматистов, считающихся мастерами группировки и анализа информации на уровне подсознания. Датский психолог Адриан де Гроот в 1965 году, а несколькими годами позже — команда Вильяма Симона и Герберта Чейза (в 1973 году) продемонстрировали шахматистам различного уровня мастерства позиции, а затем предложили воспроизвести их на расположенной рядом пустой доске. Психологи сделали видеозапись движений глаз участников эксперимента и засекли время, потребовавшееся на его проведение. Были сделаны следующие выводы: сильнейшие игроки продемонстрировали лучшую память, когда позиции брались из партий, проведенных гроссмейстерами, поскольку они восстанавливали сразу часть позиции, пять-шесть фигур, пакетируя (объединяя) их в уме в зависимости от взаимосвязи групп фигур. Чем сильнее игрок, тем лучшей способностью быстро находить логические взаимосвязи (атака, защита, нагнетание напряжения, согласованные действия пешек) между фигурами он обладает. Таким образом, у более сильных игроков лучше «шахматная» память. При этом если участникам эксперимента предлагалась случайная расстановка фигур безо всякой логической связи между ними, то их «шахматная» память

оказывалась примерно одинаковой. В некоторых случаях игроки послабее справлялись с заданием эффективнее, поскольку им часто приходилось сталкиваться со случайной расстановкой фигур. Зато классные игроки терялись, не обнаруживая в позиции на доске «шахматной логики». Иными словами, пакетирование связано со способностью человеческого мозга обрабатывать большой объем информации, находить критерий систематизации и логическую нить, а затем структурировать в один ментальный файл, который можно обрабатывать как единый блок информации.

Под нейронным проводящим путем я понимаю процесс создания пакетов и управления ими в рамках единой системы. Это не точное описание, а скорее иллюстрация функционирования мозга. Скажем, я занимался шахматами пятнадцать лет. На протяжении этих тысяч часов мой мозг успешно находил тропинки в непроходимых джунглях шахмат. Аналогия с джунглями очень удачна. Представьте, как много времени потребуется, чтобы прорубить тропу сквозь растительность с помощью мачете.

На несколько километров вырубки уйдет много дней. Однако после того, как тропа расчищена, по ней можно двигаться быстро. Если вы сумели построить дорогу, то поедете на велосипеде или машине — и будете передвигаться еще быстрее.

Знакомясь с новой шахматной позицией, я должен оценить возможные варианты ее развития. Одновременно я изучаю организующие принципы и новые модели перемещения фигур. Эта новая информация систематизируется путем объединения в несколько пакетов, которые я могу воспроизвести в памяти все быстрее по мере того, как улучшается моя способность управлять информацией.

Теперь вернемся к изучению шахмат и рассмотрим, как действуют все эти функции. Начнем с самого первого дня. Первое, что мне следует сделать, — выучить, как ходят фигуры. Затем усвоить их относительную ценность. Надо научиться координировать их действия. Новичку все это наверняка покажется сложным. Здесь есть пешка, слон, ладья, конь, ферзь и король. Каждая фигура уникальна, со своими сильными и слабыми сторонами. Каждый раз, когда мой взгляд падает на очередную фигуру, надо вспомнить, как она ходит и в чем ее сила. Затем я перевожу взгляд на соседнюю фигуру и пытаюсь вспомнить, как ходит она. В исходной позиции на доске находятся тридцать две фигуры. Чтобы принять правильное решение, мне следует следить за всеми фигурами одновременно, предугадывать риск их потери, возможности для атаки и другие

очевидные варианты развития событий. К тому моменту, когда я перехожу к оценке положения третьей фигуры, я уже несколько ошарашен. На десятой фигуре дико болит голова, к тому же я уже забыл, что думал о предыдущих девяти фигурах. Мой соперник откровенно скучает. Я наконец-то делаю первый ход и ошибаюсь.

Что ж, теперь, вместо того чтобы начинать с исходной позиции, мы начинаем разбирать партию на пустой доске, где есть только король и пешка против одинокого короля. Все это относительно простые фигуры. Я учился передвигать их скоординированно, рассматривал разные варианты ходов до тех пор, пока не начинал чувствовать себя более или менее уверенно.

С течением времени я точно так же изучил игру отдельно взятым слоном, затем конем, ладьей и королевой. Довольно быстро передвижения и относительная ценность шахматных фигур прочно отложились в памяти. Уже не надо было думать об этом специально, зато появилась возможность оценивать их потенциал с одного взгляда. Шахматы перестали быть просто статуэтками из дерева или пластика и наполнились внутренней энергией. Неподвижность фигуры на доске в каждый отдельный момент контрастирует с бесчисленными вариантами ее передвижения в уме. Я вижу, как каждая из них влияет на своих соседей. Поскольку правила передвижения фигур уже усвоены, можно больше внимания уделять другим аспектам игры и смотреть на позицию на доске шире. Теперь при изучении позиции я воспринимаю все фигуры как единое целое. Пазлы складываются в картинку.

Следующее, что мне предстоит усвоить, — принципы организации взаимодействия фигур. Я учусь размещать свой арсенал наиболее эффективно и читать знаки, говорящие о том, как максимизировать эффективность каждой фигуры с учетом ее конкретного местонахождения. Эти знаки и есть принципы. Точно так же, как раньше я оценивал каждую фигуру на доске в отдельности, теперь я перебираю в уме принципы ведения игры, стараясь выбрать из них тот, который наилучшим образом подходит к конкретной ситуации. С течением времени эта процедура становится для меня все более естественной, пока, наконец, я не обретаю способность в один миг ассоциировать соответствующие принципы с положением на доске. Не слишком опытный игрок только начинает понимать, каким образом преимущества слона в миттельшпиле обусловливаются расположением пешек в центре поля. Зато игроку более высокого класса достаточно бросить на доску один взгляд, и он сразу же оценивает и преимущества слона, и особенности расположения пешек. И слон, и система пешек воспринимаются как единое

целое. Не имеет смысла говорить о ценности любой фигуры самой по себе, она воспринимается во взаимосвязи с другими фигурами.

Этот новый подход к оценке фигур имел весьма интересное следствие: я начал понимать, что базовые постулаты об относительной ценности фигур вовсе не являются неизменными. Фигуры постепенно теряют свою идентичность. Я понял, что ладьи и слоны взаимодействуют лучше, чем ладьи и кони, а комбинация ферзя с конями гораздо эффективнее, чем ферзя со слонами. Мощь любой фигуры имеет относительный характер и зависит от таких переменных, как построение пешек и других фигур. Поэтому отныне, видя коня на доске, вы оцениваете его возможности с учетом расположения слона несколькими клетками далее. Постепенно шахматные принципы становятся более гибкими, и вы все лучше разбираетесь в неявных признаках качественного преимущества. Довольно скоро обучение становится менее догматичным: очень часто более сильным игроком оказывается тот, кто менее склонен к слепому следованию шахматным принципам. В результате возникает совершенно новый их тип — исключения из первоначальных принципов. Конечно, следующий этап — научиться воспринимать и использовать эти парадоксальные знаки точно так же, как на первом этапе обучения мы учили правила передвижения фигур по доске. Теперь сеть моих шахматных познаний включает принципы, модели и пакеты информации, мобилизуемые при помощи набора совершенно новых методов управления информацией и ее пакетирования. Изучение шахмат на этом уровне включает осознание некоторых шахматных парадоксов, выработку навыков спокойного восприятия противоречащих друг другу постулатов, понимание относительности шахматных истин.

Дальше становится еще интереснее. Мы приходим к тому, что психология начинает превалировать над техническими навыками. Любой классный игрок отличается глубоким пониманием сути игры, но великий шахматист отличается от классного игрока глубокой вовлеченностью, релаксацией сознания, что позволяет подсознанию беспрепятственно генерировать идеи. Это очень тонкое и зачастую неправильно понимаемое состояние ума, которое при правильном подходе обеспечивает тонкую интеграцию сознания в свободный поток подсознания. Главная идея состоит в том, чтобы передать ведущую роль от сознания к подсознанию без впадения в транс и утраты преимуществ ясности мышления, обеспечиваемой сознанием.

Определенную аналогию сознательному и бессознательному можно найти в механизме зрения человека. Допустим, сознание

представлено зоной сфокусированного зрения, а бессознательное — зоной периферического зрения. Предположим, в настоящий момент вы читаете книгу. Что вы видите на ее страницах? Теперь попробуйте расслабить глаза и охватить страницу периферическим зрением; вы почувствуете, что воспринимаете гораздо больше информации, в том числе и находящейся на краях страницы. На следующем этапе постарайтесь рефокусировать глаза на странице, сохраняя при этом периферическое зрение. Этот навык некоторые мастера боевых искусств культивируют на случай борьбы одновременно с несколькими соперниками или других таких же непредвиденных обстоятельств. Если добиться полной релаксации сознания, можно сосредоточиться на каком-либо объекте, находящемся непосредственно перед вами, при этом сохраняя зрительный контроль над окружающей обстановкой. В соответствии с этими принципами шахматисты должны достичь свободного потока подсознания, при том что сознание будет по-прежнему играть ведущую роль, анализировать детали, систематизировать информацию и обеспечивать точные математические расчеты.

Большинство людей наверняка удивятся, если узнают, что гроссмейстер по сравнению с мастером спорта по шахматам (более слабым, но вполне компетентным шахматистом) зачастую сознательно ограничивает поле своего зрения. Иначе говоря, его мозг обобщает пакеты информации, позволяющие воспринимать намного больше при меньшем участии сознания. При этом его взгляд охватывает меньше объектов, но видит больше. Это и есть самое главное.

(Можно привести пример действия этой идеи в шахматах: обратим внимание на ситуацию противостояния слонов на полупустой доске. Это огромный объем информации, необходимой для дешифровки перемещений этих слонов, в частности: расположение центральных пешек, стоящие рядом фигуры, потенциальные возможности размена, возможности перевода игры в миттельшпиль или эндшпиль с известным расположением пешек, использованием инициативы, безопасности короля, основ интерпретации этих принципов, принципов интерпретации основ интерпретации принципов и т.п. Для гроссмейстера этот список может быть очень длинным. Для мастера он относительно короткий. Но самое важное, что у гроссмейстера гораздо более развита система управления информацией, поэтому он может моментально отыскать в своих обширных хранилищах необходимые сведения о действиях слонов — при виде слона он мгновенно вызывает в памяти всю связанную с ним информацию. Мастеру в подобной ситуации

понадобится гораздо больше времени, поскольку его информация сгруппирована в пакеты помельче и требуется больше усилий, чтобы извлечь ее. Гроссмейстер видит больше на небольшом поле зрения, поскольку его бессознательно усвоенные навыки намного более совершенны.)

Теперь представьте меня, Джоша, состязающимся против менее опытного и умелого мастера боевых искусств. Скажем, я совершаю бросок, для успешного выполнения которого требуется шесть последовательных действий. Мой противник заметит только не поддающийся разложению на отдельные элементы шквал активности, в то время как для меня совершенно очевидные шаги будут лишь внешней оболочкой огромного массива пакетов информации. Наша с противником реальность очень разная. Я «вижу» гораздо больше, чем он.

Рассмотрим мой излюбленный прием дзюдо сутэми вадза (sutemiwaza), один из вариантов броска с падением. Я стою лицом к противнику. Левой рукой удерживаю его запястье или рукав, а правой — держу его за воротник. Техника выполнения броска включает следующие действия: во-первых, я мягко толкаю его в грудь правой рукой, и он рефлекторно отступает назад. Следуя за его движением, я, во-вторых, одновременно тяну его правую руку вперед, наискосок выдвигаю мою левую ногу перед его правой ногой и одновременно тяну его за лацкан кимоно вниз, оседая назад с легким поворотом влево. В-третьих, его правая нога блокирована, поэтому он падает вперед, что его, в общем-то, устраивает, ведь при падении он оказывается сверху. Но, как только он начинает падать вперед, моя правая нога проскальзывает между его ногами. В-четвертых, когда он падает на меня, я тяну его правую руку на себя, затем правой ногой наношу удар в левое бедро и переворачиваю его на спину. В-пяты/х, я перекатываюсь вслед за его падающим телом и оказываюсь сверху.

В-шестых, прием завершается «мягким» захватом головы противника и применением болевого приема к его правой руке.

Когда этот в чем-то парадоксальный прием применяют против вас в первый раз, он производит шокирующее впечатление — один быстрый головокружительный взлет вверх, падение на пол и нейтрализация. Я знаю это по собственному опыту. Впервые я увидел этот прием несколько лет назад, когда мой добрый друг Ахмед показал мне его на тренировке. Ахмед — гигант ростом под два метра и весом 90 килограммов. Он шлифовал свое боевое искусство совершенно в иных условиях, чем я. Ахмед мог бы завоевать медаль на Олимпийских играх в спринте. Он профессионально занимается танцами и музыкой, практически

всю жизнь увлекается боевыми искусствами. Он установил непревзойденный рекорд в контактном тайском боксе — 15:0. Кроме того, Ахмед имеет прекрасную подготовку в джиткундо и карате. Я уже достиг достаточно высокого уровня в туйшоу (например, недавно выигрывал бронзовую медаль на чемпионате мира), имел некоторый опыт в дзюдо. К этому моменту мы с Ахмедом примерно год занимались бразильским джиу-джитсу с потрясающим мастером и учителем боевых искусств Джоном Мачадо. Поскольку мы с Ахмедом прошли совершенно разную подготовку, тренировки с ним всегда были чреваты каким-нибудь открытием. Если соперники готовились по разным методикам и в разных видах боевых искусств, то их бой превращается в борьбу за выживание, и работа нейронных проводящих путей приобретает при этом очень большое значение. Иногда в таком бою вы ощущаете себя так, словно вас прогоняют сквозь строй. Когда требуется перейти от уже освоенных к незнакомым приемам, возникает чувство, будто ваш рассудок летит вниз с горы по свежевыпавшему снегу и внезапно падает в лужу грязи. Общее правило в этом случае таково: гораздо лучше быть тем, кто летит по снегу, а ваш противник пусть барахтается в грязи.

Наша тренировка с Ахмедом была в разгаре, и мы вихрем крутились друг около друга. Только что я стоял на ногах — и вот уже лечу вверх тормашками и падаю на спину, а мозг пытается понять, что делать в такой ситуации. Уже давно мне не приходилось получать таких неприятных ударов внезапно. Я тут же попросил Ахмеда показать мне этот бросок в замедленном исполнении и вскоре понял, что он состоял из пяти или шести действий, в основе которых лежали неизвестные мне приемы бразильского джиу-джитсу. Зато я сразу же принял решение научиться выполнять этот бросок на очень высоком уровне. Обоснованием послужила простая мысль о том, что если уж Ахмед смог этим застать врасплох меня, то я смогу застать врасплох кого-нибудь другого.

Я начал усердно тренироваться. Сначала следовало отработать каждое действие медленно, снова и снова добиваясь точности и быстроты движений. После чего можно было выполнять прием целиком, повторяя эти движения сотни и тысячи раз.

Сегодня этот бросок стал моим самым надежным оружием.

Со временем каждое его движение запечатлевалось в моем подсознании все более детально. Даже небольшие вариации в реакции противников на мои первые удары могли спровоцировать разнообразие в применении этого приема. Соприкосновение с запястьем противника само по себе таило двадцать или тридцать

различий — тонких нюансов микрореакций, в зависимости от которых я варьировал свои действия. Сидя на ковре и захватив его правую ногу в захват, я чувствовал от тридцати до сорока вариаций развития момента.

Вспомним, что сначала я воспринимал бросок как нечто мгновенное, слишком быстрое, чтобы выделить в нем отдельные действия, а сейчас мы уже говорим об этом как о кратком моменте, включающем в себя множество различных вариантов. Когда бросок казался мгновенным, мой мозг пытался воспринять его на уровне сознания и сделать какие-то логические выводы. Сейчас моими действиями руководит подсознание, мобилизуя для этого колоссальный массив объединенных в пакеты данных о технической стороне приема. Зато мое сознание свободно от рутины и способно сосредоточиться на важных деталях, которые, благодаря их простоте, я мог различить с большой точностью, как будто блеск в глазах моего соперника длился несколько секунд.

Ключевой фактор в этом процессе — понимание того, что сознание, при всей его важности, может обрабатывать в отрезок времени лишь ограниченный объем информации; представьте себе его пропускную способность в размере одной страницы на вашем мониторе. Если размещенный на этой странице объем информации значителен, то придется отображать ее очень мелким шрифтом, чтобы все поместилось. Вы не сможете разобрать детали текста. Но если тот же самый инструмент (сознание) использовать для обработки гораздо меньшего объема информации за то же самое время, то вы сможете рассмотреть каждую деталь нашей воображаемой страницы. И вы почувствуете, как время замедляет свой бег.

Еще один способ понять это различие в восприятии — провести аналогию с фотоаппаратом[20]. Практикуясь, я создаю все больше и больше пакетов информации и объединяю их в нейронные сети, а они эффективно принимают и обрабатывают огромные объемы данных, перебрасывая их на мой мощный процессор — часть мозга, отвечающую за подсознание. Видимо, теперь мое сознание, концентрируясь на меньшем объеме информации, усиливает выдержку затвора, скажем, с 4 до 300 или 400 кадров в секунду. Важно понимать, что тренированный мозг не обязательно работает намного быстрее, чем нетренированный. Просто он работает эффективнее, что означает существенное сокращение объема информации, обрабатываемой той его частью, которая отвечает за сознательное. Исходя из опыта, поскольку я ограничиваю поле зрения, в одну и ту же единицу времени в моем сознании возникают сотни кадров, а у моего противника — в лучшем случае несколько десятков

(поскольку его сознание блокировано огромным объемом данных, который он не умеет перенаправлять в подсознание). Таким образом, я получаю информацию с тех кадров, что он даже не видит.

Именно поэтому мастерство совершенного владения боевыми искусствами иногда кажется мистическим менее подготовленным бойцам, ведь большие мастера приучили себя воспринимать и действовать во временных интервалах, попросту не воспринимаемых неподготовленным мозгом.

Теперь вернемся к той сцене, которая послужила толчком для размышлений на эту тему: сродни ли тренированная и усовершенствованная способность замедлять течение времени той, которую мы внезапно обретаем в критические моменты жизни вроде автокатастрофы или, как в моем случае, перелома руки и невозможности на равных участвовать в соревнованиях? И да, и нет. Схожесть состоит в том, что, оказавшись перед выбором «жизнь или смерть», человеческий мозг концентрируется на решении очень узкого круга вопросов. Появляется ощущение замедления хода времени, поскольку мы инстинктивно сосредотачиваемся на маленьком блоке критически важной информации, которую наш процессор может быстро обработать (будто бы она отображена самым крупным шрифтом на условной странице). Вызванное усилием воли аналогичное состояние ума точно так же концентрирует все его возможности на решении узкого круга вопросов на уровне сознания. Различие же заключается в том, что в рамках избранных видов деятельности мы тренируем это состояние ума путем трансформации всей остальной информации из окружающей среды в воспринимаемую на уровне подсознания, вместо того чтобы, как обычно, игнорировать ее. Тому, что человеческий разум редко переходит в состояние повышенной восприимчивости, есть логическое объяснение: если неопытный боец сосредоточит все свое внимание на ритме дыхания или моргании глаз противника, он очень быстро получит удар в лицо или будет брошен на пол. Если бы, переходя Тридцать третью улицу или Шестую авеню в Нью-Йорке и стремясь уклониться от столкновения с одной случайно выбранной машиной, я сосредоточил бы на ней все силы своего интеллекта и заставил себя воспринимать ее как в замедленной киносъемке, то, можете не сомневаться, рано или поздно меня сбила бы другая машина. В большинстве ситуаций нам необходимо осознавать, что происходит вокруг, и наш процессор приспособлен к решению этой задачи. Однако, вооруженные знанием того, как работает интуиция, мы могли бы развить невероятно мощные способности восприятия и реагирования на

события в отдельных видах деятельности или спорта. И конечно, залогом успеха, как всегда, служит постоянная практика.

Глава 14. Иллюзия тайны

В самом начале знакомства с философией тайцзи, изучая книгу изречений древних мудрецов под названием «Классика тайцзи», я обратил внимание на заинтриговавший меня постулат. В XVIII столетии Ван Цзун Юэ так описал боевое искусство:

Соперник динамичный — навязывай медленный темп, а если медлительный — действуй динамично.

В XIX столетии мудрец Ву Юцзянь на основе этого высказывания сформулировал по-китайски краткую рекомендацию:

Если противник не двигается, то не двинусь и я.

Но стоит ему пошевельнуться, как я опережу его.

Первое двустишие довольно прямолинейное. В нем говорится о необходимости следить за соперником, чувствовать и воспроизводить его малейшее действие. Следование за соперником лежит в основе боевого направления тайцзицюань. Фактически в этих двустишиях говорится о необходимости стать тенью противника. Эта мысль привела меня в замешательство. Тень — следствие, а не причина. Каким образом вы можете следовать за соперником еще до того, как он сдвинулся с места? Привычка к точному мышлению, воспитанная многими годами занятий шахматами, мешала принять это утверждение на веру. Тогда о чем писали авторы двустиший?

Этот вопрос таил в себе не меньшую загадку, чем коаны дзен-буддизма. Я провел множество часов, размышляя над ним, стараясь понять суть и применить ее в своих занятиях туйшоу. Конечно, большую часть постулатов даосизма нельзя понимать слишком буквально, но в таких изречениях зачастую скрывается зерно истины, основанной на огромном опыте. Шахматы научили меня тому, что настоящий мастер способен проникнуть в мысли своего оппонента, покорить его силой своей воли и стратегическим мастерством, используя приемы, которые я в шутку называю интеллектуальным оружием джедая. Насколько я понимаю, успеха в данном случае можно достигнуть, глубоко изучив манеру боя и техническую виртуозность, которая делает незримой для противника глубину вашей подготовки. Однако в китайских боевых искусствах основное внимание уделяется в большей степени энергии, чем изучению приемов. Я поставил перед собой цель — найти возможность объединить и то и другое: с одной стороны, энергетическую насыщенность, с другой — совершенное владение техническими приемами и глубокую психологическую восприимчивость. Шахматы объединились с

туйшоу.

С течением времени я понял, что слова мудреца о том, что «„стоит противнику пошевельнуться, как я опережу его», относятся к чтению и контролю намерений другой стороны. Наиболее полная форма следования действиям соперника и сокрытия собственных намерений включает умение перевоплощаться в своего противника, и тогда преследователь становится преследуемым, а время кажется веревкой в клубке двух умов — именно так великий боец туйшоу или айкидо заманивает соперника в черную дыру или почти физически принуждает его к броску. Но что происходит на самом деле? Давайте попробуем разработать свой сценарий на основе того, о чем говорилось в нескольких последних главах.

Мои первые попытки анализа намерений начались еще в первые годы занятий шахматами. Даже несколько неловко признаваться, что в семь лет, когда я принимал участие в юниорском шахматном турнире, мне иногда удавалось вынудить оппонента ошибиться, во-первых, сделав ход, заводивший его в ловушку, и, во-вторых, внезапно вскрикнув и хлопнув себя по голове. Это явно лишнее представление предназначалось для пробуждения в сопернике обманчивого чувства превосходства, за которым следовал захват центральной пешки или еще каких-либо заманчивых целей. Согласен: с моей стороны это было не очень честно. Но, как и другие навыки, сложнейшие приемы в шахматах чаще всего основаны на весьма простых принципах.

По мере моего роста как шахматиста и турнирного бойца я и мои противники вырабатывали все более глубокое понимание сути психологических сигналов. К десяти-одиннадцати годам ахи и хлопки по лбу уже воспринимались как совершенно явные признаки жульничества. Зато даже легкое изменение ритма моего дыхания могло навести соперника на мысль, что я только что увидел на доске нечто весьма интересное.

К сожалению, мне трудно дается умение сохранять невозмутимое выражение на лице, характерное для опытных игроков в покер. Я довольно эмоционален и не умею скрывать своих чувств. Но вместо того чтобы пытаться это изменить, можно превратить особенности своей личности в преимущества. Пока другие игроки тратят немало сил на то, чтобы сохранять непроницаемый вид, я разрешаю им наблюдать за сменой выражений на моем лице при обдумывании очередного хода. Цель состоит в том, чтобы открытостью своих чувств задавать тон борьбе.

Игрок в покер иногда специально мычит какой-нибудь мотив, чтобы тот застрял в голове других игроков и помог вывести их из

равновесия.

Я могу контролировать психологическую атмосферу во время партии, открыто выражая свои чувства. Если вы видите, что соперник сидит в кресле прямо и ровно, всем своим видом выражая уверенность, то невольно начинаете подозревать, что он что-то задумал. Можно ли назвать это действиями от противного? Может быть, действиями от противного противному. Или действиями от противного противному противного. В дополнение к действиям, совершаемым на доске, я ставил перед соперником целый ряд задач другого рода.

Конечно, на самом деле я не был столь уж прозрачен для наблюдений со стороны. Демонстрируя смену выражений лица, я не забывал добавить дезориентирующие сигналы: сдвинуть бровь, на секунду придать лицу испуганное выражение, проявить легкие признаки волнения. Иногда такой обман включает всего лишь небольшую паузу, для того чтобы выпить глоток воды, или мгновенный блеск в глазах. Но не всегда. С некоторыми соперниками я предпочитал действовать прямо, без уловок. Иногда я демонстрировал открытую и прямую манеру поведения в течение нескольких партий подряд. В конце концов, оппонент привыкал к моим реакциям и эмоциям и начинал доверять им. Исподволь он приучался трактовать мои действия с учетом настроения, эти оценки становились ему чем-то вроде опоры, на которую мастер боевых искусств должен опереться, прежде чем применить решающий прием. Когда наступал ключевой момент партии, я сознательно вводил соперника в заблуждение относительно степени своей уверенности и тем самым провоцировал его на необдуманно решительные действия или просто ошибочное решение. Это тонкое искусство!

В то же время я тщательно наблюдал за мимикой и движениями своих противников. В возрасте примерно двадцати лет мне приходилось участвовать в основном в закрытых турнирах, где собирались от десяти до четырнадцати очень сильных игроков, чтобы соревноваться в течение двух недель. Это были настоящие психологические войны. Представьте себе четырнадцать гроссмейстеров мирового класса, собравшихся вместе на небольшом курорте на Бермудских островах. Мы вместе обедали и ужинали, вместе гуляли по пляжу, сравнивали наши подходы к игре, лучше узнавали друг друга — и каждый день в три часа дня начиналась игра. В таких условиях огромное значение приобретали психологические уловки.

Именно в эти годы я начал находить сходство между судьбами людей и манерой их игры в шахматы. Великие шахматисты по определению очень умны в том, что касается

шахмат, но в обыденных ситуациях даже самые хитроумные шахматные психологи могут обнаружить важные черты своего характера. Если гроссмейстер за обедом пробует на вкус что-то горькое и лишь чуть кривится, то это может быть признаком привычки скрывать свои мысли. Нетерпеливость во время ожидания в очереди в кафе может свидетельствовать о большом внутреннем напряжении. Удивительно, как много можно сказать о характере человека, если понаблюдать за его поведением под внезапно хлынувшим дождем! Некоторые стремглав бегут под крышу, закрывая руками голову, а другие лишь улыбаются и глубоко вдыхают свежесть дождя, наслаждаясь ветром. Что можно сказать о поведении человека в дискомфортных условиях?

О его реакции на неожиданность? Его стремлении контролировать все вокруг?

Ко времени, когда я вплотную занялся боевыми искусствами, мое поведение во время игры соответствовало моему характеру, и я умел достаточно ловко внушать соперникам выгодные для меня мысли о моем состоянии. Кроме того, я научился читать сигналы о психологическом состоянии соперника. Именно тогда я начал разрабатывать методы систематического контроля намерений противной стороны.

В шахматах тщательное изучение психологии оппонента и манипулирование может внешне выглядеть как незаметное вмешательство в ход мыслей соперника. В активных видах спорта, в том числе в боевых искусствах, умение распознать намерения производит немедленный, а иногда весьма ярко выраженный эффект, гораздо более заметный глазу постороннего наблюдателя. Представьте себе следующую сцену.

Я сражаюсь против опытного мастера туйшоу, который к тому же на двадцать с лишним килограммов тяжелее меня. Он прекрасный атлет, быстрый, сильный и агрессивный. Моя задача — устоять на ногах и не вылететь за пределы ковра. В этом поединке я собираюсь выиграть не за счет физической силы. Его исход решит сила ментальная. Поединок начинается с традиционного соприкосновения обратной стороной запястий. Я слегка нажимаю на его запястье, он отвечает тем же. Это задает тон атмосфере поединка. Мы делаем круги друг около друга. Я провоцирую его ложными выпадами, и каждый раз он отвечает контратакой. Мы сходимся в клинче'; каждый обхватывает правой рукой левое плечо противника, выдвинув правую ногу вперед. [21]

Я дважды толкаю его правым плечом, и он оказывает активное сопротивление. Я разрываю клинч и отступаю. Некоторое время мы атакуем и отступаем, держа дистанцию. Несколько раз я пытаюсь вывести его из равновесия толчками в

корпус, но он уверенно уклоняется. Затем я открываюсь, подпускаю его на близкую дистанцию, и он опять вовлекает меня в клинч. В начале приема я опять толкаю его правым плечом, на этот раз совсем легко, и совершаю бросок, уходя назад правым плечом и втягивая его в пустоту, оставленную моим телом. Он тяжело обрушивается на ковер и явно смущен. Что случилось?

Это несколько утрированный пример ментального программирования. Я всего лишь наблюдал и провоцировал соперника совершать выгодные мне действия. Он гораздо крупнее меня и, по всей видимости, рассчитывал на свою силу. Я слегка нажал на его запястье в исходной позиции. Ему требовалось всего лишь нейтрализовать мой нажим, но он не остановился на этом и толкнул меня в ответ. Я задел его самолюбие, и он вышел из равновесия. Затем я вошел в клинч с большим и сильным парнем и дважды толкнул его, вовсе не надеясь сдвинуть с места. Я просто хотел выдержать определенную последовательность движений. Он большой, а я маленький... Если я толкаю его, он толкает меня в ответ. Когда он второй раз противодействует моему толчку плечом, я принимаю на себя часть его веса. Я становлюсь одной из его ног. Когда я отступил после первого клинча в этом бою, он почувствовал уверенность: ведь он двигался вперед, и я был подавлен, по его мнению. Я поощрял его стремление к противодействию еще некоторое время, а затем опять вошел в клинч. На этот раз мой толчок был совсем слабым. Он не принимал решения меня толкать, это произошло рефлекторно, но сразу после моего толчка, практически до того, как он успел это сделать, я провел бросок, продиктованный его запрограммированной реакцией.

Я ушел влево, и эффект оказался таким же, как если бы я убрал его ногу, на которую он как раз переносил вес тела. А я еще придал ему ускорение коротким и сильным приемом. И он уже лежал на полу в полном недоумении. Такие ситуации в боевых искусствах случаются нередко, и каждый раз со стороны это выглядит как магия. Мой противник только что прочно стоял на ногах, и вдруг его затянула какая-то черная дыра — ведь наши последние «фигуры» не требовали большой силы и не воспринимались его сознанием.

В реальном поединке такие приемы гораздо более совершенны. Представьте себе процесс концентрации удара во времени и пространстве, описанный в главе «Маленькие круги», применительно к наблюдению и «программированию» действий соперника. В действительности происходит только то, что тыльные стороны наших запястий соприкасаются, и я прилагаю к сопернику минимально доступное для восприятия усилие. Он

дает отпор, не успев даже осознать, что делает. Тем самым соперник дает мне возможность сбить себя с ног с помощью простейшего приема из двух частей, поскольку его реакция на первый этап вполне предсказуема. Я начинаю двигаться, прежде чем он успевает отреагировать. Весь прием в деталях вряд ли будет заметен со стороны, если только мои движения достаточно сконцентрированны. Вторая часть приема в глазах посторонних наблюдателей покажется первой. При малейшем движении противника я двигаюсь первым.

Давайте вспомним один из самых интересных и психологически тонких картежных фокусов, выполняемых высококлассными иллюзионистами. Фокусник со сцены приглашает кого-нибудь из зрителей подняться к нему. Когда доброволец, «подсадная утка» (обычно мужчина средних лет, по-видимому, искреннее наслаждающийся представлением), поднимается на сцену, фокусник предлагает ему понаблюдать, как он тасует колоду карт. Затем мастер ловких движений рук кладет на стол колоду из пятидесяти двух карт и просит добровольца загадать одну из них. Попробуйте представить в воображении эту сцену. Затем фокусник снимает верхнюю часть колоды, кладет остальные карты на стол и просит добровольца открыть верхнюю. Ею оказывается загаданная карта. Как это произошло? Действительно ли фокусник сумел прочесть мысли помощника и вытащить именно эту карту, а не любую другую из оставшихся пятидесяти одной? Нет, конечно.

Этот фокус основывается на тех же принципах, что и контроль намерений соперника, которым должен владеть мастер боевых искусств. Ключевую роль в нем играет тонкая манипуляция сознанием и подсознанием добровольца. Фактически сам по себе трюк совершается еще до того, как зрители видят какую-либо магию. Двое мужчин стоят на сцене друг напротив друга, договариваясь о дальнейших действиях, и все это время фокусник удерживает внимание добровольца. Их общение проходит под диктовку иллюзиониста. Человек отвечает на вопросы, следит за действиями фокусника и старается хорошо выглядеть на сцене. Тем временем, будучи уверенным в том, что никто в аудитории ничего не заметит, фокусник на мгновение показывает своей жертве карту. Это и есть ловкость рук. Вся загвоздка состоит в том, чтобы доброволец заметил карту на уровне подсознания, не отдавая себе в этом отчета на сознательном уровне. Он вовлечен в манипуляции фокусника, и в его мозг заронено зерно. Когда его просят назвать карту, выбор фактически уже сделан за него. Перетасовать карты так, чтобы требуемая оказалась наверху колоды, — это детские игрушки для

опытного манипулятора. Тонкость этого обмана состоит в том, что если иллюзионисту не удастся полностью завладеть вниманием добровольного помощника, последний может сообразить, что его программируют, и назвать другую карту. И фокус не удастся.

Если модель взаимодействия легко распознается соперником, то ментальное программирование не будет слишком успешным. Если бы в описанном выше поединке туйшоу противник понял бы, что им манипулируют, он мог бы сорвать мне план. Моя мнимая подавленность и якобы вынужденное отступление заставили его уверовать в собственную силу, поэтому он утратил бдительность. В результате стало возможным провести целый ряд приемов, программировавших его на определенные действия, которые внезапно завершились решающим броском. Если бы я наносил этому парню удары в полную мощь, он, конечно, понял бы, что я делаю. Поэтому мне следовало действовать ниже порога его сознания.

В такие моменты и действуют приемы, описанные в главах «Маленькие круги» и «Остановить время». Если имеешь дело с прекрасно обученным и ментально стойким противником, психологические приемы должны быть особенно тонкими. Они касаются таких малозаметных вещей, как ощущение ритма дыхания соперника, блеска его глаз, невидимых технических приемов, которые позволяют запрограммировать необходимую реакцию. Он не должен осознавать происходящее.

Рассмотрим еще один пример того, как это делается. Встаньте и поставьте ноги на ширину плеч. Перенесите вес тела на левую ногу. Теперь представьте, что слева от вас кто-то стоит и с силой толкает вас в левое предплечье. Можно ли в данной ситуации сохранить равновесие? Конечно, вы оторвете правую ногу от пола и под влиянием инерции сделаете пару шагов назад, заняв другую позицию, таким образом, вы как будто отскакиваете в сторону. Теперь перенесите свой вес на правую ногу и поставьте ноги на ширину плеч. Если кто-то собирается толкнуть вас в левое плечо, вам придется труднее, поскольку правая нога прикована к земле весом тела. Основной принцип сохранения равновесия и одновременно быстрого перемещения (например, в процессе нейтрализации броска соперника или уклонения от мощного толчка) состоит в том, что ноги ни в коем случае не должны перекрещиваться. Теперь, если соперник отбросит вас, левая нога должна описать широкую дугу вокруг правой, если вы надеетесь устоять на ногах. Вы запутаетесь в собственных конечностях и, скорее всего, рухнете на землю. Это простая идея с серьезными последствиями.

Большую часть поединка туйшоу соперники контактируют друг с другом верхней частью тела. Кистями и руками они пытаются оценить напряжение противника. Если я толкаю противника, он может либо противодействовать моему нажиму, либо уйти с траектории атаки обманным движением и позволить моей агрессии пройти мимо. В любом случае ему придется перераспределить вес тела. Это и есть ключевой момент. В то краткое мгновение, когда вес тела переносится на другую ногу, она на какое-то мгновение оказывается блокированной и не может двигаться. Атлеты высокого класса владеют очень мощным броском. Если соперник хоть чуть-чуть теряет равновесие или их действия ограничивают свободу его движений, вряд ли он поймет, что происходит, пока не окажется на полу. Если я наношу удар по правой ноге соперника в удобный момент, когда она прикована

к полу, тот ничего не сможет сделать. У него заплетутся ноги. Все это прекрасно известно не только мастерам боевых искусств.

Если теннисист видит, как его соперник наклоняется влево, и успевает подать мяч справа, да так, чтобы до него нельзя было дотянуться, то соперник наверняка будет обездвижен и захвачен врасплох. Если фулбек Национальной футбольной лиги (американский футбол), разыгрывающий НБА или футболист, участвующий в чемпионате мира, может заставить защитника неправильно выбрать позицию на поле и момент встречи, то мяч пролетит мимо, оставив его спотыкаться о собственные ноги. Практически в любом контактном виде спорта умение читать движения соперника и манипулировать ими любого заставит считаться с вами.

Итак, давайте попробуем поиграть в игру, построенную на принципе перераспределения веса тела. Этот процесс состоит из двух взаимосвязанных элементов. Первый — отточенная техника. Второй — развитое восприятие. Наша цель — воспользоваться моментом, когда соперник переносит вес тела с одной ноги на другую. Для этого существует множество сигналов: ритм дыхания, физическое напряжение, самоуспокоенность, недостаточно совершенная техника, эмоции, неумение сосредоточиться и целый ряд других бессознательных привычных действий, на которых можно сфокусироваться по отдельности или в любой комбинации. Для простоты ограничимся только сигналами глаз.

В частности, морганием.

Во-первых, большинство людей моргают бессознательно, не замечая этого, поэтому они не считают это движение слабостью, которой может воспользоваться соперник. Даже спортсмены

экстра-класса не думают, что моргание может таить какую-то опасность, ведь оно длится лишь долю секунды. Однако это не так. Движение глаз сопровождается крошечным изменением в сознании, и классный боец может научиться использовать его. Именно для этого предназначена методика подготовки, описанная в главе «Остановить время». Путем постепенной тренировки, о которой говорилось в предыдущих главах, восприятие вашего вида спорта на уровне подсознания углубляется в достаточной степени, и вы осваиваете искусство полагаться на интеллектуальные и интуитивные ресурсы подсознания для контроля технических аспектов своих действий. Тогда сознание может сконцентрироваться на очень узком круге сигналов — в данном случае подаваемых глазами. Поскольку механизм деятельности мозга очень сложен, то, дав ему небольшой объем информации и заставив работать с высочайшей степенью интенсивности, можно максимально детализировать анализ, вплоть до микроскопических деталей. Если сфокусировать сознание исключительно на глазах соперника, то моргание воспринимается как в замедленной киносъемке. Мы видим, как глаза начинают закрываться, закрыты, начинают открываться, опять открыты. Этого вполне достаточно.

Допустим, я участвую в поединке по туйшоу с мастером высокого класса. Я в ударе: чувствую его вес, манеру ведения боя, вижу глаза и даже некоторые признаки его намерений. Прежде чем он моргнет, у него слегка подергивается щека. Зрачок влажно блестит. Или, возможно, его глаза сначала чуть-чуть прикрываются, затем полностью открываются и только потом моргают. Все это едва заметные знаки, но я научился их читать. Мы медленно кружим друг около друга на ринге, выставив вперед правую ногу. В туйшоу требуется проявить упорство, чтобы остаться в пределах ринга. Иногда приходится опираться на отведенную назад ногу, но переносить вес тела на одну ногу надолго не рекомендуется, поскольку это ограничивает ваши возможности перемещения и ухудшает позицию. Опытные бойцы об этом хорошо знают, но иногда их навыки можно использовать против них самих. Мы двигаемся медленно и плавно. В какой-то момент я улавливаю, что он моргает — вернее, только-только начинает. Я провожу комбинацию из двух ударов — слева и справа. Мои движения очень короткие и резкие, большой силы я в них не вкладываю. Со стороны кажется, что на ринге не происходит ничего особенного.

Но мой удар справа заставляет соперника опереться на отведенную назад ногу, почти бессознательно перенести вес с выдвинутой вперед ноги. В момент моргания я расслабляю

правую руку, ловя момент потери концентрации, а затем делаю бросок с учетом того, что соперник начинает двигаться вперед и его тело ускоряется. На долю микросекунды мне удается прижать его выдвинутую вперед ногу к ковру. Если я действительно хороший боец, то успею проделать все это еще до того, как он закончит моргать. Он летит на пол и поднимается с довольно растерянным видом.

Много раз я использовал эту стратегию в соревнованиях; после боя соперники иногда приходили ко мне и говорили: то, что я делаю, — просто мистика. Только что они стояли на ногах и вдруг оказывались на полу; было невозможно заметить, что происходит между этими двумя моментами. Конечно, ничего мистического в этом нет, это просто результат одновременного и взаимосвязанного действия некоторых интересных психологических, технических и обучающих принципов. Я заметил, что соперник вот-вот моргнет, и контролировал его намерения, дожидаясь момента, когда он перенесет вес тела на выдвинутую вперед ногу. Если мне это удавалось, то далее следовали одно-два коротких движения, практически незаметных со стороны. Они имели одну-единственную цель — использовать смещение центра тяжести тела противника. Хочу подчеркнуть, что приведенный выше пример — всего лишь один из возможных вариантов, и эти действия можно нейтрализовать.

Готовясь к чемпионату мира 2004 года, я пригласил в качестве спарринг-партнера своего доброго друга Дэниела Колфилда.

Дэн — феноменальный мастер боевых искусств, занимающий второе место в мире в своей весовой категории. Он яростный боец, очень восприимчивый к действиям соперник, обладающий душой философа, что придает особый характер его боевому стилю. Во время подготовки к чемпионату мира мы с ним сходились на ковре каждый вечер, и наши поединки оказывались не менее ожесточенными, чем турнирные бои. Было очень странно бороться друг с другом после стольких лет дружбы. Мы очень хорошо знали привычки и приемы друг друга, да и технических секретов друг от друга у нас не было. Поэтому главным образом это были ментальные поединки. В последние три месяца подготовки мы заключили довольно рискованный уговор о том, что каждый сам отвечает за свою безопасность. Это развязывало нам руки и позволяло драться как в турнирных поединках. Отступать было некуда. Стоило допустить хотя бы небольшую оплошность, и можно было получить травму и вариться в собственном соку до следующего чемпионата. Если кто-то из нас замечал в другом слабость или признак внутреннего

волнения, то старался безжалостно этим воспользоваться, пока не получал достойный отпор. Мы не просто боролись на ринге, но учились разгадывать намерения друг друга и маскировать проявления своих чувств.

Дэн — блестящий боец, обладающий взрывной силой удара и отточенной, словно острая бритва, техникой. Он прекрасно знает все мои привычки. Любой выдох становился опасным. Стоило мне на долю секунды утратить концентрацию, как я тут же оказывался на полу. Казалось, даже воздух звенел от напряжения во время наших тренировок. Мы записывали их на видео, и каждую неделю я разбирал эти записи. В разные дни то один, то другой, казалось, находился в другом измерении. Время то ускоряло, то замедляло свой ход. Пару раз, когда Дэн был в особом ударе, я только начинал моргать, а ко времени, когда глаза были открыты, я уже вылетал за пределы ковра.

Но это же мой секрет! До сих пор никто еще не обращал его против меня. Пришлось откорректировать свои действия, и я приобрел привычку, моргая, делать маленький шаг назад или наносить удар, чтобы удержать Дэна на расстоянии и предотвратить его атаку. Когда в ударе бывал я, иногда удавалось использовать знакомство Дэна с моими сигналами и специально моргнуть, чтобы спровоцировать его атаку. Он быстро разгадал мою уловку, и наше психологическое противоборство продолжилось. Если оба игрока понимают какой-то сигнал друг друга, то соответствующий прием можно нейтрализовать, сделать неэффективным, но всегда остаются другие, которые можно с успехом пустить в ход. Бой продолжается!

Психологическая борьба находится в центре практически любого игрового вида деятельности (термин игровой я использую в данном случае в самом широком смысле слова). Например, продавец автомобилей и потенциальный покупатель — тоже соперники в определенном смысле слова. Если два прекрасно подготовленных человека вступают в противоборство в любой сфере деятельности, каждый из них стремится разгадать мысли другого. Очень наглядно это проявляется во время длительных теннисных турниров, когда перевес в матче клонится то в одну, то в другую сторону по мере того, как игрок считывает сигналы, которые длятся или не длятся достаточно долго, чтобы успеть на них отреагировать. В этом случае другой игрок должен почувствовать опасность и принять контрмеры, пока не стало слишком поздно.

В то время как высококлассные специалисты по психологическому противоборству способны вести ментальные поединки, большинство людей не осознают таких тонких

материй. Это открывает дополнительные возможности для опытных бойцов. Поэтому будьте осторожны, вступая в дискуссию с подкованным переговорщиком, продавцом или юристом! Следует понять, что ментальная борьба ведется не только в спорте. Если один из оппонентов лучше владеет приемами, чем другой, то исход предсказать нерудно. Квотербеки зажмуриваются и отправляют мяч через все поле. Акулы бизнеса в сфере недвижимости хмурят брови, демонстрируют нетерпение, без конца смотрят на часы, чтобы побудить покупателей согласиться на сомнительную сделку. Шахматист наблюдает за темпом игры, затем выжидает до последней минуты, даже если мысленно уже сделал следующий ход. И когда соперник прогнозируемо отлучается в ванную, он делает ход. Что же дальше? Сделайте перерыв, сходите в ванную, вернитесь назад. Контролируйте темп игры. Понимание ее динамики усложняет задачу противника, позволяя обратить себе на пользу тактику даже самых сообразительных и ловких манипуляторов.

Чтобы побеждать в психологической борьбе, очень важно понимать ее теоретические основы. В противоположность эгоцентрическим утверждениям некоторых «мастеров кунг-фу», в контроле намерений и разгадке мыслей противника нет ничего мистического. Такие способности можно развить, как и любые другие, и в последующих нескольких главах мы поговорим о том, как можно этого добиться.

III. Свести все воедино.

Глава 15. Сила самообладания

В октябре 2005 года я провел две недели в джунглях Амазонки. Мой отец собирался ехать в Бразилию, чтобы изучить работу тамошних золотых копей для своей книги The Dream Merchant («Торговцы грезами»), и я никак не мог отпустить его туда одного. Мой друг Дэн тоже хотел поехать с нами, поскольку всегда мечтал увидеть Амазонку. Большая часть нашего путешествия проходила примерно в 250 километрах к югу от Манауса в регионе под названием Тупана, где дороги, отходящие от трансамазонского шоссе, единственной местной связи с цивилизацией, постепенно превращаются из побитой двухполосной трассы в грязную тропу, со всех сторон окруженную джунглями; где деревья смыкаются над головой сплошным пологом и в конце концов поглощают отвоеванную у джунглей просеку. Каждые десять или двадцать миль по сторонам возникали маленькие деревеньки, практически не тронутые цивилизацией. В этой отдаленной части Бразилии существует глубокое уважение к тонкой грани, отделяющей жизнь от смерти. Здесь нет тех защитных механизмов, к которым большинство из нас привыкло. Нет бакалейных магазинов, больниц, поликлиник или полицейских, способных прийти на помощь в трудную минуту. Местные жители считают, что джунгли быстро излечивают от беспечности. Никто не отправляется в лес в одиночку. Почти все местные носят оружие. Опасность чувствуется слишком остро.

Во время пребывания в тропическом лесу нашим гидом был Мануэль — уроженец здешних мест, коренной житель Тупаны. Мужчина возрастом около пятидесяти лет, крепкого сложения, со светящимися карими глазами. Джунгли вошли в его кровь.

Он водит нас сквозь плотный подлесок, показывая целебные растения, тропы животных, опасных насекомых, обезьян, раскачивающихся на лианах, и другие знаки леса. Время от времени он останавливается и поднимает руку. Проходят минуты. Мы стоим молча, прислушиваясь к звукам леса: где-то неподалеку кормятся и крадутся обитатели джунглей. Мануэль вооружен дробовиком. Его друг Марсело одолжил нам еще один дробовик. О больших кошках джунглей приходилось помнить постоянно.

Во время путешествия мы с Дэном задавали проводникам множество вопросов о ягуаре. Пробираясь через лес ночью, мы хотели быть подготовленными к возможной встрече. Нам дали копья; с ними мы чувствовали себя увереннее. Но Мануэль снова и снова встряхивал головой и объяснял, что, если ягуар

действительно захочет заполучить нас на обед, вряд ли мы сможем долго сопротивляться. Жители джунглей редко рассказывают о том, что видели ягуара, — они просто не успевают сделать это. Обычно группу туристов в джунглях хищники не трогают. Иногда может исчезнуть турист, идущий в цепочке замыкающим, но большие кошки групп обычно избегают. Это очень хитрые охотники. Одинокий путешественник двигается через джунгли, а ягуар может затаиться на суку дерева, нависшем над тропой. Практически невидимый во мраке леса, он ждет и прислушивается. Затем выскакивает из засады и оказывается на вашей шее. Рассказы Мануэля о ягуаре дышали прямо-таки религиозным почтением к его силе, напористости и хитрости. Но что, если бы у меня был мачете? Разве это не умножило бы мои шансы на выживание?

Как-то раз, лежа вечером в гамаках под покровом леса, со всех сторон окруженные глубокой темнотой и дикой симфонией ночных звуков леса, мы слушали рассказ Мануэля о том, что случилось с его другом несколько лет назад. Звали этого человека Жозе. Он родился на Амазонке. Он знал запахи и звуки джунглей, умел читать их знаки. Умел лечить почти все мыслимые болезни травами, делал отвары из коры разных деревьев, кореньев, листьев. Он лазал по лианам не хуже обезьяны и каждый вечер охотился с дробовиком и дротиками, смазанными отваром ядовитых растений. Для Жозе было достаточно самого легкого шороха или запаха, и он тут же растворялся в темноте леса, вслушиваясь, а затем бросая дротик в гущу деревьев и неизменно добывая своей семье обед. Он принадлежал к тем немногочисленным смельчакам, которые рисковали отправляться в джунгли в одиночку. В такие вечера он натягивал маску с глазами, нарисованными на затылке: это не позволяло ягуарам атаковать его сзади. Единственным его оружием был небольшой дробовик и мачете, которым он владел как самурай своим мечом.

Однажды ночью Жозе возвращался домой через джунгли практически в полной темноте с привязанной сзади капибарой[22]. Внезапно его пробрал озноб. Остановившись, он прислушался: где-то неподалеку послышалось глубокое урчание большой кошки. Он чувствовал запах ягуара. Поскольку Жозе возвращался с охоты, зарядов больше не осталось, и дробовик был бесполезен. В этот момент он стоял под гигантским хлопковым деревом, которые в джунглях часто используются местными жителями для передачи сигналов на большие расстояния. Жозе немедленно выхватил мачете и начал размахивать им взад-вперед в ночном тумане, бряцая об огромный корень дерева, вылезший на поверхность земли.

Вибрирующие громкие звуки звали на помощь. Их наверняка было слышно километра за полтора от места событий. Может быть, его сын еще не спит и услышит сигнал. Затем Жозе замер на некоторое время, вслушиваясь в тишину. Запах большой кошки ощущался очень явно. Она была где-то рядом. Через несколько секунд большой черный ягуар, onza negra, весом более сотни килограммов соскользнул с дерева метрах в шести впереди и начал описывать медленные круги по поляне. Жозе помнил мерцающие желтые глаза, как будто сам дьявол из преисподней явился за ним. Он прекрасно понимал, что стоит только побежать — и ягуар настигнет его. Тогда он швырнул свою добычу на густую траву подальше перед собой, сжал в руках мачете и начал ритмично водить им из стороны в сторону, приготовившись дорого продать свою жизнь. Ягуар пошел прямо на него, затем вдруг остановился, не дойдя двух метров, и свернул в сторону. Некоторое время зверь заходил то справа, то слева, удерживая дистанцию, но не сводя глаз с Жозе. Он видел мачете и следовал за его движениями. Сначала Жозе это устраивало, поскольку он подумал, что, может быть, ягуар не решится напасть и предпочтет пообедать мертвой капибарой. Томительно тянулись минуты. Руки немели от безостановочного размахивания мачете. Жозе видел, как играют мышцы на мощных лапах зверя, и представлял, как когти впиваются в его тело. Оставался только один шанс. Когда ягуар бросится, надо увернуться и ударить. Если повезет, он попадет в шею или сумеет отрубить лапу и одновременно увернуться от острых как лезвия зубов. Все это случится в одно мгновение. Но ожидание просто пожирало его изнутри. Тело, напряженное до крайности, было готово к бою и быстрому движению; желтые глаза ягуара горели огнем, и он тем временем продолжал будто бы вяло и расслабленно описывать круги, подбираясь все ближе — два с половиной метра, два... Спустя десять минут напряжение уже стало невыносимым, Жозе бросало в пот, правая рука тряслась от тяжести мачете. Он переложил его в левую руку, надеясь, что ягуар не заметил небольшой заминки. Он чувствовал сонливость, как будто зверю удалось загипнотизировать его. Страх заполонил рассудок. Этот человек, плоть от плоти джунглей, просто распадался на части.

Через пятнадцать минут ягуар ускорил темп движения. Он сворачивался в клубок и опять разворачивался, следил за мачете, затем опять начал расхаживать туда и сюда. Желтые глаза неустанно искали щель в обороне человека. Жозе чувствовал себя полностью вымотанным. Нервы трепетали. Желтые глаза словно втягивали его куда-то глубоко. Тело тряслось. Жозе начал всхлипывать. Он попытался отступить подальше, и это оказалось

ошибкой. Ягуар пошел прямо на него. Он оскалился, припал к земле и сжался в клубок. У Жозе уже не оставалось сил сопротивляться. Он покорился судьбе, и в этот момент невдалеке послышался треск. Затем крик. Ягуар повернулся на звук. Что-то опять затрещало, и двое молодых людей с громкими криками ворвались на поляну. Сын Жозе прицелился в ягуара из ружья, но животное растаяло в зарослях, оставив человека всхлипывать на густом ковре из трав. Три года спустя Жозе все еще не оправился от этого случая. Односельчане говорили, что он сошел с ума. Его воля была сломлена.

Лежа в гамаке и слушая эту историю, я не переставал удивляться сходству между мной и хищником, мной и жертвой.

Я привык создавать управляемый хаос на шахматной доске, пока соперник не терял способность сопротивляться. Я всегда любил неизведанное, любил ставить вопросы, требовавшие ответов.

Если готовых ответов не было, я чувствовал себя как рыба в воде, а соперники терялись. После этого игра бывала сделана. Затем психологический рисунок игры усложнился, и я получил дополнительное преимущество. В первых партиях с гроссмейстерами мирового уровня я обычно проигрывал, как и Жозе в поединке с ягуаром. Даже если на доске складывалась относительно равная позиция, по мере роста напряжения я чувствовал себя так, будто голову зажали в тиски и сдавливают ее все сильнее, сильнее, пока наконец психологическое давление не усиливалось настолько, что я волей-неволей делал маленькую ошибку — как Жозе, решив отступить. Характер игры тут же менялся, но я готов был на что угодно, лишь бы избавиться от чудовищного напряжения, разрывавшего мозг. А затем терпел поражение.

Гроссмейстеры умеют обращать мельчайшие ошибки соперника в свою пользу. Единственное, что можно сделать в такой ситуации, — оставаться нечувствительным к боли, принять ее, научиться выносить многие часы углубленного анализа партии с той же легкостью, что и приятную прогулку в парке. В конце концов, тиски существовали только в моем воображении. Я годами работал над поддержанием напряжения по собственной воле, учась примиряться с растущим прессингом и сохранять при этом игровой тонус. Впоследствии, уже как мастер боевых искусств, я использовал результаты этих усилий, заставляя соперников взрываться от ментального напряжения благодаря тому, что мой собственный «порог чувствительности» был уже намного выше.

В любом виде деятельности способность сохранять ясную

голову, вовлеченность, спокойствие «под огнем» — это именно то, что отличает лучшего из лучших от посредственного специалиста. Во время соревнования динамика достаточно очевидна. Если один из соперников неизменно сосредоточен, тогда как второго разрывают на части внутренние противоречия, исход поединка очевиден. Жертва теряет способность ясно мыслить и совершает ошибки одну за другой, а хищник в это время нацелен на одно — на убийство. Эта проблема присутствует и в том случае, если речь идет об индивидуальных по своей сути занятиях, таких как писательский труд, живопись, наука или обучение, — правда, проявляется несколько иначе. При отсутствии постоянного внешнего воздействия нам приходится самим следить за собственными действиями, и лучший показатель эффективности такого контроля — степень сосредоточенности. Нельзя надеяться достичь совершенства, если считать нормой жизни формальное выполнение своих обязанностей. Если глубокая и гибкая сосредоточенность становится второй натурой, то жизнь, искусство и обучение достигают таких высот, которые способны восхитить и потрясти. Преуспевают, как правило, те, кто стремится каждую секунду жизни прожить максимально полно и творчески. Для этих мастеров полной жизни степень вовлеченности в ежедневный процесс обучения настолько высока, что остальным удается к ней приблизиться лишь изредка, когда обстоятельства складываются наилучшим образом.

Но секрет состоит в том, что обстоятельства всегда складываются наилучшим образом. Чем выше степень вовлеченности в повседневные тренировки, тем выше она будет и во время турнирного боя, в совещательной комнате совета директоров, на экзамене, за пультом управления, на сцене. Если у нас есть хотя бы малая надежда достичь совершенства, не стоит жаловаться на обстоятельства; мы должны привыкнуть жить в постоянном напряжении. Сосредоточенность должна стать такой же естественной, как дыхание.

Глава 16. Поиск зоны комфорта

Можно ли научиться перемещаться в зону комфорта усилием воли? Каким образом можно сохранять сосредоточенность под давлением, оставаться спокойным и твердым под огнем, нейтрализовывать влияние отвлекающих факторов? Что следует предпринять, когда эмоции выходят из-под контроля?

В части I я рассказывал историю моей шахматной карьеры преимущественно с точки зрения процесса обучения. Теперь я хотел бы рассказать ее еще раз — с точки зрения психологии деятельности.

В детстве я иногда так глубоко погружался в разбор шахматной позиции, что мир, казалось, уплывал куда-то далеко. В такие минуты для меня не существовало ничего, только я и мои шахматные джунгли. Мама говорит, что в это время я выглядел как старик, как будто я играл в эту игру еще в своей прошлой жизни. Часами я раздумывал над партией с таким напряжением, что если бы мама поместила ладонь перед моими глазами, заслонив доску, мой взгляд просто прожег бы в ней дыру. В другие дни я играл рассеянно, не выпуская изо рта жвачку и разглядывая зевак, приходивших посмотреть на игру на площади Вашингтона. Моя игра напоминала поговорку «пан или пропал», и бедным родителям и тренеру только и оставалось сидеть и ждать, в какой ипостаси я выступлю сегодня.

Через некоторое время, когда я уже начал принимать участие в турнирах, пришлось стать более предсказуемым и постоянным, поэтому я тратил больше сил, чтобы сосредоточиться перед партией. Я сидел за столом, хотя очень хотелось прогуляться. Когда накатывало легкомысленное настроение, приходилось усилием воли отгонять его и работать над партиями с еще большим усердием. Я оказался прирожденным бойцом и никогда не отказывался от достижения поставленной цели. Из этого качества, неспособности свернуть с намеченного пути, моя не по годам развитая сестра очень рано научилась извлекать пользу, когда ей было всего три года. На пляже на Багамских островах она просила вскрыть ей кокосовый орех, и я часами под палящим солнцем пытался разбить его, пока наконец мне это не удавалось, а хитрюга удалялась, довольно причмокивая. Во времена школьных шахматных турниров я почти всегда отдавал борьбе больше сил, чем мои соперники. Если речь шла о борьбе характеров, я выигрывал.

Начав участвовать в соревнованиях для взрослых, я иногда чувствовал, как бьющая через край энергия и способность

сосредотачиваться больше вредят мне, чем помогают. Если помните, в главе «Зона комфорта» описывались мои трудности с прилипчивыми мелодиями или прочими отвлекающими факторами, мешавшими концентрации. Вначале я пытался отгородиться от окружающего, поддерживать тишину в своем внутреннем мире, но от этого шум казался только более громким. Случайная мелодия, шепот зрителей, отдаленная сирена скорой помощи, тиканье шахматных часов могли взорвать мой мозг и сделать осмысленную игру почти невозможной. Но мне удалось научиться думать в такт музыке, бороться с отвлекающими факторами и найти внутренний центр равновесия, существующий независимо от условий внешней среды. Годами я тренировался преодолевать неблагоприятные внешние условия, использовать их к собственной выгоде.

Случилось так, что один крутой поворот в моей жизни подверг результаты этой тренировки серьезному испытанию. Когда мне исполнилось пятнадцать, на экраны вышел фильм

«В поисках Бобби Фишера», и моя жизнь превратилась в самый настоящий Голливуд. Внезапно я оказался в центре внимания массмедиа, и помимо проблем шахматного свойства на мои плечи обрушился еще и прессинг общественного внимания.

На турнирах меня постоянно окружали фанаты, за каждым шагом следили телекамеры, соперники кипели от негодования. Будь я более зрелым, наверное, сумел бы применить результаты своих тренировок по привыканию к шуму в этой более сложной ситуации. Но я был выведен из равновесия и в очередной раз постарался преодолеть все отвлекающие факторы силой воли. Вместо того чтобы искать решение проблемы, я тратил очень много сил на противодействие внешнему давлению во время каждой партии.

Вспоминаются два случая, когда давление чувствовалось особенно сильно. В первом, в решающем туре на чемпионате США для молодежи в 1994 году, я вынужден был выступать против гроссмейстера Григория Кайданова, бывшего в то время моим тренером. В обеих играх ставки были очень высоки и в эмоциональном, и в профессиональном смысле. Игра полностью поглотила меня, хотя напряжение казалось просто сумасшедшим. Обе четырехчасовые партии пролетели как одно мгновение. Окружающий мир перестал существовать. В какой-то момент игры, когда я неподвижно глядел на доску, оценивая возможные варианты, к моему отцу, присутствовавшему в аудитории, подошел Шварцман и сказал, что никогда раньше не видел меня таким — по его словам, моя сосредоточенность была столь яростной, что пугала сидевшего наискосок игрока. В партиях с

Кайдановым я чувствовал себя как тигр в клетке, кипящий невероятной энергией. Обе игры я выиграл, сыграв одни из самых вдохновенных партий в жизни. Однако после окончания этого тура был полностью опустошен, и последующие сложились крайне неудачно. Я полностью выложился и не оставил запаса сил для следующих игр.

Иными словами, у меня появилась очень большая проблема.

В детском возрасте я научился бороться с отвлекающими факторами в конкретный момент, но не справился с другими, более сильными трудностями. В конкретной ситуации я мог с ними бороться, поскольку всегда отличался умением собраться в решающей игре, но безрассудная интенсивность эмоций подорвала мои силы. На высоком уровне в шахматных турнирах случается множество сложных партий, причем на больших и длительных турнирах они обыкновенно следуют одна за другой — и так изо дня в день, иногда на протяжении нескольких недель. Я знал, как бороться с напряжением в течение непродолжительного времени, но на марафон сил не хватало. Необходимость долго сохранять стабильность и спокойствие стала главной моей проблемой. Когда же приходило вдохновение, остановить меня было невозможно. В иные же дни я играл очень неудачно. Пришло время постигать науку долговременной, здоровой и эффективной деятельности на пределе возможностей.

Осенью 1996 года мой отец прочитал о спортивном психологе Джиме Лоэре, руководившем центром обучения LGE в Орландо. Этот центр, недавно переименованный в Институт возможностей человека, был основан Лоэром, а также известным спортивным диетологом Джеком Гроппелем и уважаемым тренером Патом Эшберри для формирования среды, в которой можно объединить физические и ментальные аспекты достижения совершенства. Когда я в первый раз пришел в LGE в декабре 1996 года, он уже стал своеобразной Меккой для спортсменов, желающих усовершенствовать свои спортивные навыки, внедрить профессиональный подход к диете и освоить прогрессивную методику ежедневных тренировок, помогающую достичь пика формы и сбалансировать профессиональную и личную жизнь. Здесь всегда можно было встретить теннисистов мирового уровня, игроков в гольф, звезд НБА и НХЛ, призеров и победителей Олимпийских игр, глав ведущих компаний, сотрудников ФБР и полицейского спецназа — и вообще лучших специалистов практически в любом виде деятельности. Они занимались в оборудованном по последнему слову техники гимнастическом зале, встречались со спортивными психологами или обсуждали друг с другом свои наблюдения.

Никогда не забуду первый визит в LGE. Вместе с тренером в тренажерном зале я проходил тесты, предназначенные для оценки истинного уровня моей физической подготовки. Я чувствовал, как напрягаются мышцы, о существовании которых я раньше даже не подозревал, и мои представления о пределе возможностей или безопасности расширялись — и мне это нравилось. Это был мой первый опыт тренировки на таком высоком профессиональном и техническом уровнях, превосходивший все, с чем я имел дело в течение многих лет спортивной карьеры. Я усердно крутил педали высокотехнологичного велотренажера, истекая потом и косясь на экраны многочисленных мониторов, когда помощник похлопал меня по спине. Обернувшись, я увидел перед собой широко улыбающегося Джима Гарбоха. На тот момент Джим был лучшим квотербеком в команде Indianapolis Colts. Будучи страстным фанатом New York Jets, я не всегда болел за Джима, но годами следил за его игрой и всегда восхищался яростным бойцовским темпераментом. Отличавшийся невероятными физическими данными, он владел пушечным броском, славился неожиданными камбеками на последних минутах матча. Я очень удивился, услыхав от Джима, что он увлекается шахматами и долгое время следит за моей шахматной карьерой. Мы погрузились в обсуждение психологических параллелей между состоянием шахматиста на турнире высокого уровня и квотербека в решающей игре НФЛ. Просто удивительно, с каким количеством общих проблем нам пришлось столкнуться. Думаю, этот разговор в тренажерном зале стал первым толчком, побудившим меня задуматься о глубоком родстве искусства обучения и искусства эффективного функционирования.

Посещая LGE, я хотел получить ответ на два взаимосвязанных вопроса: как добиться стабильности результатов на турнирах и как разобраться с многочисленными психологическими проблемами, связанными с внешним прессингом после выхода фильма «В поисках Бобби Фишера». Когда я впервые приехал в Орландо вскоре после того, как мне исполнилось двадцать, то представлял собой тип спортсмена, действующего интуитивно под влиянием давления извне, полученного опыта и драйва. Я уже писал о том, что, попадая в сложную ситуацию, предпочитаю нажать на газ и взорвать ситуацию энергичными, резкими действиями. Вряд ли это можно считать наиболее эффективным подходом на в долгосрочной перспективе.

В LGE я работал с главным тренером Дэйвом Штригелем — вдумчивым и компетентным спортивным психологом. Между нами сложились прочные дружеские отношения, и между моими

поездками в Орландо мы часто созванивались. Хотя многие ценные идеи пришли мне в голову именно после этих телефонных разговоров, самое революционное открытие родилось из невинного замечания во время нашей первой беседы. Этот момент я помню очень хорошо: после многочасового разговора, в ходе которого я рассказывал о своей жизни, карьере и нынешних трудностях, Дэйв откинулся на спинку кресла, почесал затылок и задал интересный вопрос: считаю ли я, что качество шахматной мысли повышается, если этому предшествовал период релаксации? Этот простой вопрос произвел настоящую революцию в моем подходе к достижению пика спортивной формы.

Тем вечером, после информативных собеседований с Дэйвом, Джимом Лоэром и Джеком Гроппелем, я уселся на диван с ноутбуком и записями сыгранных в разные годы партий. Несколько часов я просматривал результаты соревнований, в которых участвовал на протяжении своей шахматной карьеры. Во время турнира игроки обычно записывают свои ходы и ходы соперника. Шахматная доска выглядит как сетка с вертикальными столбцами, нумеруемыми буквами от a до h слева направо, и горизонтальными рядами, нумеруемыми от 1 до 8, начиная с позиции белых вверх. После каждого хода шахматист записывает комбинацию вроде Gg4 или Kh5. Это означает, что слон перемещен на g4 или конь сделал ход на h5 соответственно. Обычно записи делаются на листе бумаги под копирку, это позволяет сохранить отметки о ходе любой частной или турнирной партии. В течение нескольких лет я отмечал в своих записях, как долго думал над тем или иным ходом. Вообще это помогало мне планировать время шахматной партии, но после бесед с Дэйвом мои заметки позволили обнаружить весьма интересную зависимость. Проанализировав их, я понял, что в удачно сыгранных партиях я раздумывал над ходом от двух до десяти минут. В неудачных — имел обыкновение увязать в глубоких расчетах на двадцать минут и больше. И часто долгие раздумья приводили к неудачному ходу. Более того, если я надолго задумывался несколько раз подряд, качество принятых решений начинало ухудшаться.

На следующее утро Штригель и Лоэр рассказали мне об их концепции стресса и восстановления. Физиологи LGE обнаружили, что практически в любом виде деятельности для выдающегося мастера характерно умение периодически восстанавливаться. Игроки, способные расслабиться в короткие моменты отдыха, почти всегда демонстрируют способность собраться в решающий момент игры. Именно поэтому

знаменитые теннисисты своего времени, например Иван Лендл или Пит Сампрас, имеют, на первый взгляд, странную привычку неторопливо выбирать новую ракетку в перерыве между сетами, не важно, выиграли они последний сет или проиграли. Их соперники в это время либо выбрасывали вверх кулаки в эйфории от удачи, либо раздражались из-за судейской ошибки. Вспомним расслабленный взгляд Тайгера Вудса, танцующего вокруг противника в ожидании возможности следующего удара. Или Майкла Джордана, сидящего на скамейке с полотенцем на плечах с отстраненным видом во время двухминутного перерыва в игре. Джордан выглядел совершенно спокойным, несмотря на то что Bulls отчаянно нуждались в нем на площадке. Он ухитрялся восстанавливаться быстрее любого другого спортсмена, которого я знал. Джим Гарбох рассказал мне о том, как открыл такую же зависимость на своем собственном опыте. Он очень увлеченный человек, поэтому на поле обычно оказывался в центре защиты команды. Но после нескольких занятий в LGE он заметил существенное улучшение своей игры, если, сидя на лавке, мог расслабиться и перестать наблюдать за атаками соперника. Чем больше удавалось отвлечься от происходящего, тем лучше он играл во время следующего игрового отрезка.

Осознание того, что вовсе не обязательно сохранять состояние максимальной концентрации на протяжении всей шахматной партии, принесло мне колоссальное облегчение. Прежде всего, это позволило пересмотреть свою манеру поведения в ожидании хода соперника. Вместо того чтобы чувствовать себя обязанным сосредоточиться на позиции на доске, пока соперник обдумывает свой ход, я позволил себе отвлечься от происходящего и снизить внутреннее напряжение. Я старался размышлять отвлеченно, мог встать из-за стола и прогуляться по залу, выпить стакан воды или умыться. Когда соперник делал ход, я возвращался к доске с новой энергией. Улучшения в игре проявились практически сразу же.

Следующие несколько месяцев я учился внимательнее прислушиваться к качественным изменениям в своем шахматном мышлении и в результате понял, что, если я обдумываю ход более четырнадцати минут, мысли начинают повторяться и теряют ясность. Заметив эту закономерность, я научился отслеживать эффективность мышления. Если она снижалась, я старался на минуту отвлечься от происходящего, восстановиться и затем вернуться в игру. Теперь, сталкиваясь с трудной позицией на доске, я мог размышлять сорок или пятьдесят минут и сохранять свежесть ума, поскольку длительная концентрация становилась возможной благодаря этим кратким перерывам.

В LGE умение концентрироваться и расслабляться возвели до уровня науки, обнаружив при этом, что в любом деле чем лучше специалисту удается восстановиться, тем больше возможностей функционировать в условиях стресса он сохраняет. Осознание этого факта может стать удачной отправной точкой для дальнейшего развития. Но как этому научиться? Гораздо легче давать советы расслабиться, чем реально этого добиться, особенно если вы находитесь на дистанции свободного броска до корзины и при этом истекают последние минуты дополнительного времени в матче плей-офф или через несколько минут начнется презентация, которая определит вашу дальнейшую судьбу. Неразрывная связь между телом и рассудком в такие моменты проявляется особенно ярко.

Физиотерапевты LGE научили меня выполнять упражнения для сердечно-сосудистой системы на стационарном велотренажере, оборудованном кардиомонитором. Я должен был крутить педали со скоростью не меньше 100 оборотов в минуту, что поддерживало частоту пульса до 170 ударов в минуту не менее десяти минут. Затем я замедлял темп и в течение минуты крутил педали совсем медленно, при этом частота пульса снижалась примерно до 144 ударов в минуту. Потом я снова ускорялся, доводя частоту пульса до 170 ударов в минуту, и так далее. Тело и рассудок постепенно привыкали к колебаниям нагрузки.

В результате таких тренировок время, необходимое для восстановления частоты пульса, постепенно сокращалось. После релаксации нужно было все больше времени, чтобы довести частоту пульса до максимума, а для возвращения к нормальному состоянию требовалось все меньше времени отдыха. Вскоре необходимые для этого интервалы отдыха сократились до сорока пяти секунд, зато время под нагрузкой становилось все более продолжительным.

Больше всего поражает, что спустя всего несколько недель тренировок я почувствовал существенный прогресс в своей способности расслабляться и восстанавливаться в процессе интенсивного обдумывания шахматной партии. Специалисты LGE обнаружили, что если говорить о способности к восстановлению, то существует явная физиологическая связь между укреплением сердечно-сосудистой системы путем тренировок с переменной нагрузкой, с одной стороны, и способностью быстро сбрасывать напряжение и восстанавливаться после умственной нагрузки — с другой. Более того, ускорение тока крови и ясность ума взаимосвязаны. Много раз я вставал из-за шахматного стола после напряженной шахматной партии, длившейся четыре-пять

часов, выходил из зала, пробегал пятьдесят метров или поднимался на пять-шесть пролетов по лестнице. Затем возвращался, умывался и чувствовал себя полностью обновленным.

До настоящего времени почти каждая составляющая моей физической подготовки так или иначе связана с проблемами нагрузки и восстановления. Например, во время тренировок в тренажерном зале специалисты LGE учили меня тщательно следить за интервалами между комплексами упражнений, чтобы дать мышцам достаточно времени на восстановление и одновременно постепенно его сокращать. Когда я начал эти тренировки с повторяющимися сериями упражнений, то, выполняя три подхода жима штанги лежа на скамье по 15 повторений в каждом, отдыхал между подходами ровно 45 секунд. При выполнении трех подходов по 12 повторений с большим весом мне требовалось отдыхать между подходами уже 50 секунд; при дальнейшем увеличении веса и десяти повторах в каждом подходе интервал между подходами составлял 55 секунд. При максимальном весе и трех подходах с восемью повторениями в каждом уже требовалась минута на отдых. Для начала это вполне приемлемый график занятий. С течением времени при условии упорных тренировок время отдыха можно постепенно сократить, поскольку мышцы привыкают к новой нагрузке.

В течение нескольких лет я работал над собой, развивая способность восстанавливаться после физических и умственных нагрузок. Хотя может показаться, что у шахматиста нет нужды в таких интенсивных занятиях в тренажерном зале, мастеру боевых искусств она необходима. Боец, способный восстановиться за тридцать секунд перерыва между раундами и в течение нерегулярных интервалов между боями, получает колоссальное преимущество перед тем, кто все еще пытается кое-как отдышаться — как в интеллектуальном, так и в физическом смысле — после недавнего поединка. В тайцзицюань реальная боевая мощь зависит от умения взорвать ход поединка переходом от пустоты к наполненности, от мягкости к твердости. Поэтому бесчисленное количество раз мне удавалось на долю секунды сбросить напряжение прямо в бою. В конце концов, в результате постепенных тренировок, подобных описанным в главе «Маленькие круги», можно добиться восстановления почти мгновенно. Поскольку способность к этому заложена природой, ее можно реализовать даже в самых неблагоприятных обстоятельствах, если овладеть искусством ловить для этого доли секунды, даже если окружающие не в состоянии заметить никаких перерывов в разворачивающемся действе.

В процессе тренировок первый шаг к созданию зоны комфорта состоит в том, чтобы научиться чередовать периоды прилива сил с периодами упадка. Для этого можно использовать описанные выше интервальные тренировки разного уровня сложности в зависимости от возраста и состояния здоровья. Конечно, такие занятия могут быть разными: выше я говорил о тренировке на велотренажере, но, может быть, вам больше нравится плавать кругами в бассейне. Вместо того чтобы плавать до полного изнеможения, а потом прервать тренировку, лучше найти дистанцию, которую вы можете проплывать, не переутомляясь, потом сделать перерыв на минуту-две, а затем повторить заплыв. Выработайте для себя график заплывов, подобный тому, который я описывал ранее применительно к велотренажеру. В ходе тренировок постепенно наращивайте интенсивность и длительность нагрузок и так же постепенно сокращайте периоды отдыха — и вы добьетесь своего! Тот же подход можно применить и к бегу трусцой, занятиям тяжелой атлетикой, боевыми искусствами и вообще к занятиям любым видом спорта, обеспечивающим нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Если вы действительно хотите достичь совершенства, могу порекомендовать вам использовать режим чередования нагрузок и восстановления во всех аспектах жизни. По правде говоря, именно на этом основан мой подход к обучению — на разрушении искусственных барьеров между различными видами деятельности и обобщении опыта, полученного в каждом из них. Поэтому, если, читая эту книгу, вы потеряли нить рассуждений автора, отложите ее в сторону, сделайте несколько глубоких вдохов и вернитесь к чтению, постаравшись взглянуть на все свежим глазом. Если на работе вы чувствуете, что полностью истощились умственно, сделайте перерыв, умойтесь и возвращайтесь к работе, восстановив силы. Отличная идея — потратить несколько минут в день на простую медитацию, то задерживая, то возобновляя дыхание силой воли. Так вы объедините физические интервальные тренировки с интеллектуальными. Если вам понравится эта методика, постепенно восстанавливайте запас интеллектуальных сил и уделяйте ей достаточно много времени. При правильном применении тайцзицюань, йога или разнообразные виды медитации сидя способны оказать существенную помощь в этом деле.

По мере того как учимся освобождаться от напряжения и заряжаться физической и интеллектуальной энергией, мы обретаем уверенность в своей способности маневрировать между

концентрацией, потоком адреналина, физическим напряжением и расслаблением. Невозможно передать, как успокаивает мысль о том, что расслабление — лишь мгновенное отвлечение от полной осознанности. Расслабление не только помогает восстановить психологические и физические силы, но и открывает перед вами некоторые замечательные и удивительные новые возможности. Прежде всего, поскольку теперь ваше сознание достаточно свободно для того, чтобы ненадолго отключаться, вас ожидают удивительные творческие открытия, рождающиеся в бессознательном. Вы научитесь больше доверять своей интуиции и постепенно обретете собственный неповторимый стиль.

Подсознание — это мощный инструмент, и умение расслабляться под прессингом обстоятельств — первый шаг в исследовании его возможностей.

Способность чередовать расслабление с мобилизацией сил — это краеугольный камень, формирующий основу долговременного и эффективного функционирования. Если вы потратите несколько месяцев на тренировку приемов расслабления и мобилизации сил, пригодных для повседневного употребления, то заложите физиологическую основу долговременного и надежного сопротивления давлению. Следующий шаг в вашем развитии — создание механизма формирования зоны комфорта.

Глава 17. Механизм перехода в зону комфорта

Одно из главных препятствий к снятию напряжения в перерывах бескомпромиссных состязаний или любой другой провоцирующей обстановке — это опасение, что в нужный момент не удастся снова мобилизоваться. Если от сохранения концентрации зависит победа или поражение, как можно от нее отказаться? Ведь столько сил было потрачено на ее достижение! Такая установка начинает формироваться очень рано. В детстве родители и учителя говорят нам: «Соберись!» — и, если нам это не удается и вместо этого мы утопаем в мечтах, нас ругают. Ребенок привыкает к тому, что отсутствие сосредоточенности равнозначно плохому поведению. Таким образом, мы автоматически мобилизуемся при любом противодействии, и если чувствуем, что не можем ему противостоять, то терпим поражение. Хотя в последние годы спортивной карьеры я иногда доводил себя до истощения невероятным напряжением во время трудной партии, в детстве, на юношеских турнирах, мы с отцом очень хорошо умели сохранять энергию до нужного момента. Большинство моих юных соперников тренеры готовили к соревнованиям, словно к войне. Они заставляли детей бесконечно разбирать сыгранные партии, чтобы извлечь уроки на будущее, — в то время как я играл с отцом в мяч или дремал. Неудивительно, что к концу турнира у меня оставалось гораздо больше сил, чем у других. Мой отец — умный человек.

Склонность доводить себя до изнеможения в перерывах между партиями удивительно широко распространена и на редкость разрушительна. И сегодня, посещая юношеские шахматные турниры, я вижу тренеров, стремящихся быть полезными или произвести впечатление на родителей чтением длинных лекций по техническим вопросам сразу после окончания двухчасовой партии и за час до начала следующей. Дайте же детям отдохнуть! Умение вдохновить и настроить на борьбу гораздо важнее теоретической подготовки в последнюю минуту — и на более высоком уровне способность восстанавливаться приобретет первоочередное значение. В длительных шахматных турнирах, продолжающихся более двух недель, одним из решающих факторов успеха служит способность шахматиста высыпаться. Даже сильнейшие гроссмейстеры нуждаются в пополнении запасов энергии, особенно в финальной части турнира.

В мире боевых искусств умение расслабляться значит еще больше. По способности часами выжидать удобного момента, не цепенеть от напряжения и не терять боевых навыков очень часто можно отличить выдающихся бойцов еще до выхода на ринг. Большие турниры состоят не только из поединков, но и из более или менее длительных перерывов между ними. Некоторые участники постоянно поддерживают в себе состояние лихорадочной готовности к бою, отравленной опасениями не справиться с нервами в критический момент. Их более опытные соперники стараются расслабиться, слушают музыку или спят. Они не расходуют понапрасну свой «боезапас» до начала поединка.

Это характерно не только для тех видов деятельности, о которых я упоминал. Реальность существенно отличается от голливудских фильмов, где развязка наступает в тот момент, когда мы этого хотим; да и яркие моменты в настоящей жизни случаются реже, чем обычные серые будничные часы, дни, месяцы и даже годы. В таком случае можно ли подготовиться к решающему моменту в жизни, если он все равно наступает неожиданно?

Мой ответ исходит из того, что вопрос поставлен неправильно. Мы не только должны научиться быть готовыми ко всему во время ожидания — нам это должно нравиться. Потому что ожидание — это не просто ожидание, это и есть наша жизнь. Слишком многие живут, не используя всех своих возможностей, в ожидании того момента, когда начнется настоящая яркая жизнь. Годы проходят в тоске, но это нас не страшит: когда появится наша настоящая любовь или мы найдем наконец свое истинное призвание, жизнь начнется сначала. К сожалению, истина такова: если мы не в состоянии жить полной жизнью постоянно, настоящая любовь может прийти и уйти, а мы этого даже не заметим. И вдруг внезапно мы не станем кем-то, отличным от нас, способным любить и понимать. Я верю в то, что способность видеть и ценить простые ежедневные вещи, глубоко погружаться в банальные дела и чувствовать скрытую красоту жизни неизбежно сопутствует успеху — не говоря уже о счастье.

Итак, применительно к эффективности деятельности очень важно избегать сосредоточения на редких и ярких моментах жизни, случающихся в мире большого спорта. Если вы впадаете в бешенство, ожидая момента, который решит вашу судьбу, то при его наступлении будете излишне взволнованы и перенапряжены. Чтобы добиться успеха в решающую минуту, следует внедрить в свою повседневную жизнь и сделать сами собой разумеющимися несколько здоровых принципов, способных выручить вас в

нужный момент. Действительные возможности постепенного развития проявляются тогда, когда оно становится естественным, как вода, точащая камень. Мы просто плывем по течению, а вода делает все остальное.

В последние годы мне часто приходилось обсуждать психологию деятельности. Несколько лет назад на выступлении в Лос-Анджелесе я познакомился с ведущим специалистом брокерской компании Smith Barney — назовем его Деннисом. Он рассказал, что с большим трудом научился действовать эффективно и часто ловил себя на посторонних мыслях во время важных совещаний или не мог сосредоточиться при приближении срока сдачи работы. Он просил совета, как найти в себе кнопку, которая включит организм в режим максимального функционирования. Деннис слышал о том, что некоторые спортсмены используют специальные приемы, чтобы настроиться перед соревнованиями на нужный лад. Просто он не мог отыскать такие приемы для себя. Как бы он ни старался найти музыкальную мелодию или технику медитации, упражнение на растяжку или подходящее меню, ничего не получалось. В идеале Деннис хотел бы найти мелодию, которая переносила бы его в зону комфорта. Но как это сделать?

С такой же проблемой сталкиваются многие нестабильные спортсмены или специалисты. Они переживают и пытаются найти стимулирующий катализатор для достижения максимальных результатов, как будто заветное средство, спрятанное где-то в космосе, только и ждет, что его обнаружат. Но у меня другой подход: лучше самостоятельно создать для себя такой катализатор. Я спросил Денниса, помнит ли он тот момент, когда ближе всего подошел к желаемой степени сосредоточенности. Некоторое время он размышлял, а потом вспомнил, как играл в мяч со своим двенадцатилетним сыном Джеком. Он чувствовал себя абсолютно счастливым, и весь мир вокруг, казалось, исчез. Они играли в мяч почти каждый день, и Джеку это нравилось не меньше, чем его отцу. Отлично!

Я на собственном опыте убедился, что на большинство людей одно-два занятия обязательно производят такой же эффект, как игра в мяч на Денниса. Зачастую они не осознают этого, считая свои катализаторы просто хорошим развлечением на время перерыва в работе. Если бы они только знали, какую пользу могут принести эти перерывы при правильном подходе! Я хочу еще раз подчеркнуть, что абсолютно неважно, какое именно занятие помогает вам расслабиться. Принятие ванны, верховые прогулки, плавание в бассейне, прослушивание классической музыки или пение в душе — любое из них может дать вам чувство

максимальной расслабленности и удовлетворенности.

На следующем этапе следует разработать определенную последовательность действий из четырех-пяти шагов. Деннис уже упоминал о музыке, медитации, физических упражнениях и диете. Я предложил ему за час до очередной игры с сыном немного перекусить — например, взять шейк из фруктов с соевым соусом, который Деннис любит готовить дома. Затем он должен был пойти в тихую комнату и выполнить пятнадцатиминутное дыхательное упражнение, освоенное несколько лет назад. В этом обычном упражнении на медитацию требуется внимательно следить за своим дыханием. Заметив, что мысли блуждают где-то далеко, он просто позволял им скользить дальше, как облачку по небу, и возвращался к контролю дыхания. Начинающим это упражнение может показаться сложным, поскольку они не могут отвлечься мыслями от происходящего и сами чувствуют, что получается плохо. Но дело не в этом, самое главное — контролировать дыхание. Это упражнение нельзя выполнить плохо или хорошо. Если вы контролируете дыхание, способны отвлечься мыслями от происходящего вокруг — этого достаточно. Я очень рекомендую всем выполнять это упражнение. Контроль дыхания — это не только ключ к зоне комфорта, то есть к зоне максимального комфорта, но и еще одна форма тренировки перехода от стресса к восстановлению и обратно. Наконец, если в вашей жизни нет ничего, что дает вам расслабление, то медитация станет прекрасным хобби, помогающим в этом.

Деннис перекусил и выполнил несколько дыхательных упражнений. Первый этап занял двадцать пять минут; на втором он в течение десяти минут выполнял упражнения на растяжку, которые освоил еще во времена игры за школьную команду по футболу. Я спросил, какую музыку он предпочитает. Оказалось, что у него довольно эклектичный вкус: ему нравилось все — от группы Metallica и Боба Дилана до классической музыки. Я сказал, что тоже очень люблю Боба Дилана. Нам обоим больше всего нравилась прекрасная, нежная и протяжная песня Sad-Eyed Lady of the Lowlands, но, вообще говоря, для этой цели подойдет любая мелодия в зависимости от личных предпочтений. Прослушав эту песню, Деннис идет играть с сыном в мяч, как они это делают каждый день. Я посоветовал ему играть в мяч так же, как и в любой другой день, просто ради развлечения. В результате мы выработали такую последовательность.

Небольшой перекус — 10 минут.

Медитация — 15 минут.

Физические упражнения — 10 минут.

Прослушивание песен Боба Дилана — 10 минут.

Игра с сыном в мяч.

В течение месяца, прежде чем поиграть с сыном, Деннис выполнял мои рекомендации в описанной последовательности.

Каждая процедура была совершенно естественной для него, а игра в мяч всегда приносила удовольствие, поэтому он прекрасно расслаблялся.

Следующий этап имеет решающее значение: после того как Деннис привык к последовательности действий, я предложил ему повторять ее каждый раз перед отъездом на важное совещание. Таким образом, он сделал такой порядок действий прелюдией не только к игре с сыном, но и к своей работе. Он последовал совету и с удивлением сообщил, что чувствовал себя удивительно спокойно и расслабленно даже в потенциально стрессовых обстоятельствах. У него не возникало никаких проблем с концентрацией на протяжении всего совещания.

Концепция создания собственного катализатора для перехода в зону комфорта была основана на формировании устойчивой связи между рутинной последовательностью расслабляющих операций и следующей за ними деятельностью. Деннис легко сохранял концентрацию, играя с сыном в мяч, поэтому нам только оставалось сформировать цепочку, вызывающую это состояние. (Конечно, Деннису было бы, мягко говоря, неудобно таскать за собой сына на рабочие мероприятия.) Как только последовательность действий закрепилась, можно было практиковать ее перед любым событием, требующим сосредоточенности, и это приводило к возникновению нужного психологического настроя. Еще раз хочу подчеркнуть, что конкретные действия в последовательности определяются личными предпочтениями. Если бы Деннис захотел, он мог бы включить в последовательность кувырки, хождение колесом, крики против ветра и заплыв в бассейне, прежде чем пошел бы играть с сыном. И с течением времени другие действия стали бы вызывать соответствующее психологическое состояние. Мне лично больше нравится то, что выбрал Деннис, поскольку такие действия несложно выполнить и они больше подходят для мягкой концентрации, характерной именно для него.

Я выполняю стимулирующую последовательность действий перед соревнованиями уже в течение десяти лет. На шахматных турнирах я могу медитировать в течение часа, одновременно слушая успокаивающую музыку, чтобы затем выйти на поединок.

Начав заниматься боевыми искусствами, я уже умел достигать пика формы даже под прессингом и не испытывал трудностей, сражаясь с менее опытными противниками. Но теперь появилась новая проблема.

В ноябре 2000 года я приехал на Тайвань, чтобы принять участие в моем первом чемпионате мира по туйшоу. До этого я никогда не бывал на международных турнирах по боевым искусствам и чувствовал трепет от атмосферы, создаваемой скандирующими кричалки болельщиками в дешевых секторах стадиона, а также от церемонии открытия турнира, когда тысячи бойцов проходили по стадиону маршем под развевающимися знаменами своих государств. В турнире принимали участие бойцы из более чем пятидесяти стран, и у каждого был собственный уникальный стиль ведения боя. Глядя, как разогреваются перед поединком мои соперники, я поражался их атлетичности и явному мастерству. Ощущение враждебности окружающей среды усиливало чувство исходящей от них угрозы. Чувствуя себя выбитым из колеи, я решил повторить стимулирующую последовательность действий, которую на тот момент составляло тридцатиминутное упражнение на визуализацию. Закончив, я почувствовал, что готов к бою. Было девять часов утра. Мне предстояло сражаться одним из первых, но пришлось подождать.

Ожидание затягивалось. Пробило десять часов утра, затем одиннадцать, и, главное, никто не мог сказать, на какое время назначен мой поединок. Я слышал, что моим соперником будет звезда боевого искусства с Тайваня, но понятия не имел, как он выглядит. Я проголодался, но никаких кафе в зале не было; и я, и мои коллеги думали, что первый бой состоится рано утром, поэтому мы не взяли с собой никакой еды, совершив большую ошибку. Мне сказали, что приглашение выйти на ринг будут объявлять через громкоговорители за пять минут до начала поединка, и если боец не успеет, то будет дисквалифицирован за неявку. Так что мне предстояло часами сидеть в зале голодному из-за страха быть дисквалифицированным, если вдруг меня объявят в тот момент, когда я выйду перекусить.

Наконец в полдень был объявлен перерыв в состязаниях. Всех участников пригласили на обед. В 12:15 я получил большое блюдо с жирной свининой, жареным рисом и уткой — в моем случае совсем не идеальный обед. Однако есть очень хотелось, а выбора не было. Я съел все. В 12:30 объявили, что я должен немедленно подойти к судейскому столу. Там мне сообщили, что мой поединок начнется немедленно. Мой соперник уже размялся и вспотел, к тому же, видимо, он хорошо разбирался в тонкостях турнирного расписания. Я же был обескуражен и не готов к бою, поскольку только что набил желудок жирной пищей. Я разгромно проиграл — проиграл без единого шанса. Весьма слабым утешением служило то, что соперник не только доминировал на

этом турнире, но и выиграл два последующих чемпионата мира.

Я просто не мог смириться с тем, что, проделав весь этот долгий путь до Тайваня, даже не дал себе шанса сразиться. Требовалось срочно что-то менять.

Во-первых, стало ясно, что очень большое значение имеет спортивная диета. Нечего было полагаться на предварительное расписание поединков и обязательно следовало запасаться едой на время ожидания, сколько бы оно ни продлилось. В LGE я научился у Джека Гроппеля съедать пять миндальных орешков каждые сорок пять минут во время продолжительного шахматного турнира, чтобы сохранить силы и концентрацию. Во время соревнований по боевым искусствам я предпочитаю съедать в случае необходимости снек, банан и выпивать протеиновый коктейль. Если в запасе у меня есть хотя бы час, я могу съесть кусок цыпленка или индейки. Вы лучше всех знаете свой организм, но ключевым фактором организации питания в непредсказуемых ситуациях вроде турнира на Тайване является постоянная готовность ко всяким неожиданностям и, стало быть, запас легких блюд. При этом никогда не стоит переедать и притуплять тем самым свои чувства.

Урок организации питания на турнире прост: я оказался слишком беспечным и поплатился за это. Но возникает и гораздо более серьезный вопрос: чего стоит последовательность упражнений для концентрации, рассчитанная на 30-45 минут, если до очередного поединка остается лишь несколько минут или даже секунд? В конце концов, в жизни события не всегда происходят по расписанию. В идеале мы должны включать зону комфорта в одно мгновение. Именно для этого предназначена моя система сжатия отработанной последовательности действий.

Вернемся к проблемам Денниса. Мы с ним остановились на такой последовательности.

Небольшой перекус — 10 минут.

Медитация — 15 минут.

Физические упражнения —10 минут.

Прослушивание песен Боба Дилана — 10 минут.

Он уже научился все это проделывать не только перед игрой с сыном, но и перед деловыми совещаниями или любым другим стрессовым событием, благодаря чему сохранял присутствие духа и ясность ума. Деннис был очень доволен результатами и теперь выполнял такую последовательность действий каждое утро. Сразу после обеда он составлял график важных мероприятий, поэтому у него оставалось немного времени, проведенного наедине с собой, чтобы подготовиться к работе. Отличное самочувствие, высокая продуктивность труда и масса энергии — благодаря всему этому

он решал любую задачу, за которую брался. Просто отличный результат.

Следующий шаг на этом пути — постепенно преобразовать последовательность действий таким образом, чтобы оставить неприкосновенной ее суть, а значит, и производимый психологический эффект, но при этом упростить ее и сделать более гибкой. Секрет в том, чтобы делать это постепенно, медленно, чтобы в каждый отдельный момент у последнего раза по сравнению с предыдущим было больше общего, чем отличного. Так, ум и тело психологически реагируют одинаково, даже если подготовительная последовательность оказывается короче, чем обычно.

Деннис выполнял последовательность действий каждое утро, и единственным отличием было то, что вместо легкого перекуса он плотно завтракал, а Дилана слушал уже в машине по дороге в офис. Действия два и три проводились дома, после завтрака, как и планировалось изначально. Все шло прекрасно.

Через несколько дней Деннис медитировал уже по двенадцать минут вместо пятнадцати. Он по-прежнему добивался превосходного психологического состояния. Затем сократил медитацию до восьми минут вместо десяти. Результат остался прежним. Затем он поменял физические упражнения и медитацию местами. Никаких проблем не возникло. Постепенно, но уверенно Деннис сократил медитацию и физические упражнения всего лишь до нескольких минут, затем слушал Боба Дилана и был готов к наступающему дню. Если он не чувствовал голода, то мог обойтись и без перекуса. Вся последовательность действий занимала теперь не более двенадцати минут, но давала даже еще более стойкий эффект, чем раньше. На этом Деннис решил остановиться, поскольку слишком любил Дилана, а на следующем этапе следовало сократить время прослушивания музыки, пока наконец одной мысли о любимой мелодии ему не стало бы достаточно для перемещения в зону комфорта. Процесс вхождения отличается системностью, последовательностью и основывается на наиболее стабильном из всех принципов — постепенном росте.

Что касается меня, медитация тайцзицюань стала моей последовательностью действий. Ежедневно перед тренировкой в до-дзё я тратил около шести минут, чтобы прийти в форму. Затем начиналась тренировка по туйшоу, и сильнейшие ученики включались в нее с не меньшей энергией, чем в реальных соревнованиях. Практически все, что мне известно о туйшоу, я узнал в студии на Двадцать третьей улице в Нью-Йорке за годы обучения и тренировок. Для меня нет места более

умиротворяющего и заряжающего энергией. Поэтому, в дополнение к преимуществам медитации по туйшоу самим по себе, мое тело и разум научились соединять процесс подготовки к тренировке с достижением пика формы, поскольку я всегда выполнял подготовительные упражнения перед особо ответственными тренировками.

На этом я не остановился. Я понял, что турниры по боевым искусствам, если уж на то пошло, непредсказуемы. Не всегда у нас оставалось минут пять на подготовку перед выходом на ринг. После обескураживающего опыта участия в чемпионате мира по боевым искусствам в 2000 году на Тайване я потратил несколько месяцев на то, чтобы еще больше сократить период подготовки к бою на случай необходимости. Суть медитативных движений туйшоу заключается в постоянной тренировке концентрации и расслабления тела и ума, по мере того как ученик осваивает различные боевые приемы. На вдохе рассудок активизируется, и я визуализирую поток энергии, проходящий из ног в пальцы рук. На выдохе рассудок расслабляется, энергия покидает тело, расслабляется и готовится к следующему вдоху. По сути, если вас не интересуют преимущества отдельных боевых приемов, медитация тайцзицюань может помочь в превращении твердого в мягкое, познании инь и ян, практике приливов и отливов, трансформации. Поэтому в теории я мог бы сократить подготовку, оставив только самую суть.

Постепенно я начал сокращать количество процедур, выполняемых перед началом тренировки. Сначала я делал лишь чуть меньше, чем в полном варианте, затем три четверти упражнений, потом половину, четвертую часть. Через несколько месяцев, понемногу сокращая продолжительность подготовки, я натренировался приводить себя в состояние полной готовности после глубокого вдоха и выдоха. Кроме того, я научился делать подготовительные процедуры мысленно, не двигаясь с места. Оказалось, что визуализация — такой же мощный инструмент достижения необходимой концентрации, как и физические упражнения. Эта идея не нова: вспомним метод изучения цифр, чтобы забыть о цифрах, или изучения форм, чтобы забыть о формах, а также метод маленьких кругов. Мастер высокого класса может усвоить эти принципы до такой степени, что их применение почти не осознаётся и незаметно даже достаточно опытным наблюдателям.

Теперь я легко справляюсь с непрогнозируемостью турниров по боевым искусствам. По сути, чем более неблагоприятна окружающая обстановка, тем лучше я себя чувствую, поскольку знаю, что мои соперники не смогут с ней справиться так же

хорошо, как я. Входя в зал, я получаю общее представление о том, что и как будет происходить. Затем выполняю несколько подготовительных упражнений туйшоу, и тело двигается легко и свободно. Расслабившись, я съедаю что-нибудь легкое и в назначенный час полностью готов к бою. Когда объявляют мою фамилию и приглашают немедленно пройти к судейскому столику, я выполняю еще несколько упражнений в зависимости от того, сколько времени имеется в моем распоряжении. Никаких проблем. Для любого спортсмена очень важно сохранять гибкость. Если ты в оптимальной форме, тем более полезно потратить время и выполнить полный комплекс подготовительных упражнений. Если ситуация этого не позволяет, придется ограничиться ментальными и сокращенными физическими упражнениями.

Конечно, преимущества интенсивной ментальной и физической подготовки проявляются не только в профессиональной или спортивной области. Если вы ведете машину, переходите улицу или заняты любым другим делом и вдруг оказываетесь в непредсказуемой ситуации, многое будет зависеть от того, готовы ли вы оптимально отреагировать. Если да, то ничто не причинит вам вреда. Но, с моей точки зрения, и это не самое главное. Гораздо важнее то, что освоение интенсивной подготовки чудесным образом скажется на качестве вашей жизни. Если глубокий вдох может спровоцировать переход в состояние максимальной концентрации, то результат должен потрясти вас не меньше, чем первая примерка очков полуслепого человека. Даже идя по улице, мы начинаем видеть и слышать больше. Повседневная жизнь расцветает новыми красками. Понятие скуки становится чужеродным и абсурдным, поскольку мы воспринимаем и наслаждаемся такими нюансами повседневной жизни, которые были недоступны ранее. Жизненный опыт значительно обогащается, переплетаясь с новым вйдением; приходит новое понимание собственной связи с окружающим миром. Потоки дождевой воды, бегущие по тротуару, могут подсказать пианисту, как добиться плавности исполнения. Легко скользящий по ветру лист научит вас отвлекаться от второстепенных проблем. Домашний кот учит меня двигаться. Многие моменты жизни воплощаются в одном. Хотя эта книга рассказывает об искусстве обучения и эффективной деятельности, посвящена она и моей жизни. Умение концентрироваться научило меня жить.

Глава 18. Сделать сандалии

Чтобы идти по тернистой дороге, можно застелить всю ее кожей, а можно сделать сандалии.

Гнев, страх, отчаяние, волнение, счастье, отчаянная надежда. Эмоции — это часть нашей жизни. Глупо было бы отрицать существование такого богатого пласта человеческого опыта. Но когда чувства переполняют вас, легко расклеиться. Если страх заставляет нас плакать, мы не сможем эффективно действовать в ситуации опасности. Если мы вскипаем, когда кто-то нападает, то в ослеплении легко принять решение, о котором потом придется сожалеть. Если мы впадаем в эйфорию, когда дела идут на лад, то можем по небрежности наделать ошибок, способных повернуть ситуацию вспять.

Бойцы применяют способы контроля эмоций в разгар поединка. Некоторые просто не в состоянии им сопротивляться или вообще отрицают важность этой проблемы. Такой подход не идеален: если мы не будем работать над собой, то в конечном итоге может оказаться, что нами руководят эмоции. Некоторые бойцы, понимая деструктивную роль эмоций, пытаются овладеть ими — вести себя холодно, отстраненно, жестко. Иногда это срабатывает, хотя, с моей точки зрения, в условиях яростного давления редко удается подавлять эмоции долго. Однако высококлассные исполнители используют всю силу чувства для того, чтобы, выждав момент, направить их на решение проблемы и тем самым вызвать мощный импульс креативности. Это очень интересный и гибкий подход, основанный на углубленном анализе. Вместо того чтобы заблуждаться относительно подсознания или отрицать его значение, они позволяют внутренним движениям души поддерживать свою энергию.

На разных этапах развития я относил себя то к одной, то к другой группе бойцов и, в конечном счете, пришел к убеждению, что именно последний подход (о нем я говорил, описывая зону комфорта и метод «найти решение внутри себя») может стать потенциальной исходной точкой унификации всех способов, обеспечивающих эффективность деятельности. В этой главе я хочу поговорить об одной из наиболее значимых эмоций, способной сокрушить или вас, или оппонента, — о гневе. Начиная этот разговор, я прошу вспомнить о трех этапах освоения гибкого, самодостаточного функционирования. Во-первых, мы научились гибко, подобно траве, гнущейся под ветром, действовать вопреки отвлекающим факторам. Затем обучались использовать эти факторы, черпая вдохновение в том, что еще недавно служило

причиной поражения. Наконец, мы пытались воссоздавать мобилизующие силы внутри себя. Иначе говоря, делать сандалии.

Я начал осознавать роль гнева в соревнованиях после случая, описанного в части I, когда соперник терроризировал меня, невзирая ни на какие моральные и спортивные правила. Этим соперником был невероятно одаренный русский шахматист, иммигрировавший в США в возрасте пятнадцати лет. Мне было столько же. Мы с ним очень быстро стали ведущими игроками страны в своей возрастной категории. Борис очень хорошо разбирался в разнообразных методах манипуляции. Он не признавал ни спортивного этикета, ни даже спортивных правил.

Ради победы он мог пойти на что угодно. Иногда он так далеко выходил за рамки общепринятых норм поведения, что я терялся, — например, когда мы играли в последнем раунде чемпионата США среди юношей за звание чемпиона. Я уже четыре или пять минут сосредоточенно обдумывал ход. Ситуация на доске сложилась критическая. Одна за другой появлялись идеи, вот-вот я нашел бы правильное решение, как вдруг в этот момент Борис сильно ударил меня под столом два или три раза. Он занимался карате, и я видел, как он тренирует отдельные удары, но это было просто дико.

Борис довольно часто в критические моменты партии бил меня исподтишка, но, конечно, не все его приемы отличались такой грубостью. Он мог трясти стол, громко откашливаться мне в лицо по пять-шесть раз в минуту, стучать фигурами по столу или обсуждать позицию со своим тренером на русском. Обычно в таких случаях следует подойти к судье и сообщить ему о происходящем. Но проблема состояла в том, что в ответ на вопросы судьи Борис изображал невинность, на русском или ломаном английском уверял, что понятия не имеет, о чем я говорю. Доказательств не было, и арбитр ничего не мог поделать. Даже если ему и делали предупреждение, свой цели он уже добился — вывел меня из себя. Он постоянно побеждал меня в психологической борьбе.

Меня бесило презрительное отношение Бориса к принципам фэйр-плей[23]. Такие люди просто убивали мою любимую игру. Раньше я уже рассказывал о том, что во время нашей поездки в Индию на чемпионат мира в качестве представителей от США против нашей команды несколько раз подавали протесты, потому что Борис и его тренер откровенно мошенничали на протяжении всего турнира. Меня просто тошнило от всего этого. Но одновременно и приводило в ярость. Снова и снова в решающие моменты игры Борис проделывал какой-нибудь грязный трюк, я выходил из себя и допускал ошибку. Надо отдать ему должное, он

умел проникать в мои мысли. Гнев затуманивал мозг, и в результате соперник играл на моих чувствах, как на барабане. Проиграв ему пару партий, я понял, что праведный гнев в данном случае не поможет, и решил заблокировать злость. Когда Борис стучал фигурами по столу, я делал глубокий вдох. Когда он обсуждал позицию со своим тренером, я изображал глубокую уверенность в своей победе над ними обоими. Если он тряс доску, я просто не обращал внимания. И такая стратегия, в общем, оказалась правильной, но, увы, Борис не признавал никаких границ. Он во что бы то ни стало намеревался раскачать лодку, например пиная меня ногами, и рано или поздно я терял самообладание. Мне понадобилось время на то, чтобы осознать, что подавление естественных эмоций не решает проблемы. Следовало научиться правильно реагировать на эскапады Бориса. Вместо того чтобы выходить из себя или пытаться подавить раздражение, следовало переключать эмоции на концентрацию внимания. Еще до начала занятий боевыми искусствами я научился это делать.

Для этого следовало немало потрудиться. В первый раз в моей карьере мастера боевых искусств эта проблема возникла в финале первого чемпионата страны по туйшоу, в котором мне привелось принимать участие, в ноябре 2000 года. Соревнования складывались удачно, и в этом поединке я имел преимущество, пока соперник не ударил меня головой в нос, что строжайше запрещено правилами. Но судья ничего не заметил, поэтому поединок продолжался. По правилам турнира, баллы засчитываются за выведение противника из равновесия, отрыв от пола, бросок на землю или выталкивание за пределы ковра.

Не допускаются удары в шею, голову или пах. Через пятнадцать секунд соперник снова ударил меня головой, на этот раз сильнее, и в этот момент дикая ярость затопила мой мозг и зажглась в глазах. Думаю, что выражение «ослепляющая ярость» придумал тот, кому кровь хлынула в голову после удара в нос. Вокруг сгустилась красная пелена, и на десять секунд я потерял контроль над собой. На видео это выглядит так, будто мой техничный стиль превратился в припадок всесокрушающей ярости. Я стал сверхагрессивным, неуравновешенным и очень уязвимым, поскольку меня буквально ослепила ярость. В этот момент я почти проиграл бой, но, к счастью, вовремя опомнился и сумел овладеть собой в достаточной степени, чтобы победить. К счастью, мне не пришлось проиграть, чтобы осознать свою слабость. Этот случай очень обеспокоил меня по целому ряду причин. Не последнее место среди них занимали чисто спортивные, но все же главное было в другом. Увлечение боевыми

искусствами проистекало из нежелания опускаться до насилия. Я не хотел драться. Я не хотел травмировать кого-нибудь. Я верю, что насилие разрушительно для нашего мира и порождает только насилие. Я не хочу иметь отношение к этому замкнутому кругу. Впервые я заинтересовался тайцзицюань именно потому, что оно требовало отречения от эго, отречения от насилия. Мне хотелось почувствовать гармонию и внутреннее единство мира, столь мало характерные для шахмат с их волчьими законами. По мере того как я глубже погружался в изучение боевого направления тайцзицюань, а позже завораживающего искусства бразильского джиу-джитсу, внутренняя гармония мира подвергалась все более серьезному испытанию. Некоторым может показаться, что здесь есть определенное противоречие: зачем выходить на ринг, если не хочешь бороться? Мое личное отношение к этому вопросу постоянно претерпевало изменения. Легко говорить о ненасилии, если вы прогуливаетесь по саду, полному цветов. А как поддерживать это убеждение, если сталкиваешься с враждебностью, агрессией, болью? На следующем этапе личностного роста следовало научиться оставаться верным своим убеждениям даже в самых сложных ситуациях.

В следующем году после того инцидента на национальном чемпионате я приложил немало усилий к тому, чтобы научиться сохранять самообладание даже в поединках с явными подонками. Я выявлял соперников с грязными приемами и совершенствовался в выдержке и хладнокровии, даже если они выходили за рамки спортивных правил. В частности, особую услугу в этом оказали мне два парня, в разное время бывших моими соперниками. Уверен, вы помните большого Эвана, которому нравилось швырять меня о стену, — о нем я рассказывал в главе «Инвестиции в проигрыш». Не то чтобы он был таким плохим, но всегда доводил меня до предела своей неприкрытой агрессией.

Был и еще один парень, назовем его Фрэнк, которого с большими основаниями можно назвать настоящим спортсменом. В течение нескольких лет он был одним из лучших бойцов туйшоу и очень не любил проигрывать. Чувствуя, что не может победить честно, он прибегал к грязным приемам. Фрэнк сам себе устанавливал правила. В частности, одним из его излюбленных запрещенных приемов были удары в шею. В туйшоу разрешаются удары в область тела от плеч до талии. Даже удар голыми руками в область шеи может оказаться достаточно опасным, и, согласно принципам спортивной этики, нельзя атаковать противника в эту часть тела. Но когда Фрэнк не чувствовал угрозу или неуверенность, он начинал тыкать пальцами в адамово яблоко соперника. Я испытал это на собственном опыте еще в те времена,

когда был новичком и встречался с ним задолго до безобразной сцены с разбитым носом на национальном чемпионате. Поэтому я его на дух не переносил и, зная о его неконтролируемости, по большей части избегал тренировок с Фрэнком.

Но теперь все изменилось. Мне требовалось отработать определенный навык, и для этого Фрэнк оказался просто идеальным партнером. На первом этапе следовало признать, что проблема есть у меня, а не у Фрэнка. Подонки всегда были и будут, поэтому следовало выработать правила борьбы с ними, не теряя головы. Потеря самообладания ничего не даст в любом случае.

Начав опять тренироваться с Фрэнком, я очень быстро понял, что выходил из себя после его ударов в шею в основном потому, что был напуган. Я не знал, как этому противодействовать, и опасался получить серьезную травму. Он играл не по правилам, поэтому гнев и ярость были естественной реакцией. Точь-в-точь как в случае с Борисом. Следовало начать с самого начала — то есть научиться противостоять ударам в шею. В течение нескольких месяцев на тренировках я просил нескольких надежных спарринг-партнеров наносить мне удары в шею. Постепенно я научился отбивать такие атаки. Затем, приходя на тренировку, я первым делом искал Фрэнка и становился с ним в пару. Как только он чувствовал, что я контролирую ход поединка, то вполне прогнозируемо начинал искать возможность ударить в шею. Когда это ему не удавалось, он расширял зону контакта, целясь то в глаз, то в колено, то в пах. Моя цель состояла в том, чтобы сохранять хладнокровие в условиях постепенного ухудшения ситуации.

После года таких тренировок я вновь приехал в Сан-Франциско, чтобы защитить свой титул чемпиона страны. Вполне закономерно в финале я оказался в паре с тем же парнем, что и год назад. Начальный этап поединка протекал так же, как и в прошлый раз. Я стремился контролировать ход боя, нейтрализовать агрессию соперника и навязать ему свою стратегию боя. Постепенно разъярившись, он перешел к своим коронным ударам головой. Но на этот раз я отреагировал совсем иначе. Вместо того чтобы обезуметь от гнева, я просто уклонился от удара и выкинул его с ринга. Его тактика больше не задевала моих чувств, и, избавившись от тумана в глазах, я обнаружил, что сражаюсь намного лучше его. Удивительно, насколько легко все это воспринималось в спокойном состоянии.

Работа над собой состоит из двух составляющих. Первая касается отношения к обучению, вторая — эффективности исполнения. С точки зрения обучения мне предстояло научиться

спокойно воспринимать попытки нечистоплотных соперников воспользоваться запрещенными приемами. Для чего требовалось усовершенствовать некоторые технические аспекты моей подготовки, а для этого, в свою очередь, нужно было осознать взаимосвязь между гневом, эго и страхом. Следовало избавиться от недостатков в ведении боя, и каждый раз, когда соперник пытался перейти границу допустимого, давать сдачи, а не отступать в попытке защититься. Как только это было сделано, появилась возможность учиться дальше. Если кто-то пытался прочитать мои мысли, я считал это услугой: ведь эти люди помогали выявить мои слабости. Они давали мне замечательную возможность повысить порог чувствительности. Именно грязные соперники стали моими лучшими учителями.

С точки зрения второй составляющей, эффективности исполнения, я добился некоторого прогресса, но работы оставалось еще много. Во-первых, предстояло научиться сохранять хладнокровие, что бы ни происходило на ринге. Но это был лишь первый шаг. Дело в том, что человек реагирует на то или иное событие по определенной причине. Чувство гнева, страха или эйфории возникают где-то глубоко внутри, поэтому я считаю, что искусственно подавлять их не стоит. Мой опыт говорит о том, что те, кто делает это, проигрывают, если надавить на них достаточно сильно.

Помню, однажды мне попалась статья в New York Times о карьере разыгрывающего New York Jets Дуга Брайана еще до того, как Jets выиграли у Pittsburgh Steelers в серии плей-офф НФЛ 2004 года. Брайан очень убежденно рассказывал о своей практике мгновенной медитации перед каждым ударом. Он говорил, что старается отгородиться от окружающего мира, и утверждал, что таким способом даже под колоссальным давлением ему удается сохранить рассудок «совершенно пустым» перед каждым ударом. Прочитав это, я почувствовал некоторое сомнение. Меня беспокоило слово «совершенно», поэтому я позвонил отцу и поделился своими соображениями. Хорошо известно, что Jets выиграла у Steelers благодаря двум решающим броскам. Первый — короткий бросок Брайана, а второй был сделан с его подачи по левой стороне поля. В интервью сразу после окончания игры он сказал, что, промахнувшись в начале игры, мог думать только о том, сколько времени осталось до конца матча и успеют ли они отыграться. Всего один промах в сочетании с давлением публики. Брайан утратил свое хваленое самообладание, зациклившись на промахе, и в голове у него происходило все что угодно, но только не царила пустота.

Хотя я люблю медитировать и всем сердцем верю в

возможность научиться сохранять спокойствие даже под колоссальным давлением, между тихим спортивным залом и враждебным, холодным стадионом, полным орущих болельщиков, которые изо всех сил желают вам поражения в самый яркий момент вашей жизни, в действительности существует большая разница. При этом единственный способ добиться успеха — примириться с реальностью, пережить ее и справиться с нервами. Мы должны быть готовы столкнуться с несовершенством жизни. Если полагаться на железную крепость нервов и не допускать даже возможности потери самообладания или определенного умонастроения после промаха, то при достаточно сильном давлении извне или слишком сильной боли, которую нельзя игнорировать, идеальное спокойствие может пошатнуться.

Подход, описанный в главе «Зона комфорта», гораздо более конструктивен, чем просто отрицание. На следующем этапе развития мне предстояло научиться справляться с гневом точно так же, как я это сделал с отвлекающими факторами несколько лет назад. Вместо того чтобы игнорировать эмоциональную реакцию на давление, стоило научиться преодолевать эмоции и направлять их на мобилизацию ресурсов организма. Их можно направить к своей пользе, как в случае с землетрясением или сломанной рукой.

Я неоднократно замечал, что лучшие исполнители переключают свои эмоции на достижение стабильно высоких результатов.

В любой сфере деятельности можно найти тому подтверждение.

Баскетбольные болельщики вспомнят историю с Регги Миллером и Спайком Ли. Спайк Ли — активный болельщик лучшей команды Нью-Йорка Knicks. Регги Миллер блистал в Indiana Pacers с 1987 по 2005 год. На протяжении 1990-х New York Knicks и Indiana Pacers постоянно встречались в плей-офф, и Ли сидел на скамейке в фанатском секторе Мэдисон-сквер-гарден на каждой домашней игре любимой команды. Он выкрикивал оскорбления в адрес Регги до тех пор, пока тот не начинал ему отвечать.

На первый взгляд, Knicks это было выгодно, так как Спайк отвлекал Регги от игры. Иногда казалось, что игрок обращал больше внимания на фаната, чем на соперников на площадке. Но через некоторое время стало очевидно, что Регги просто использовал Спайка для собственного воодушевления. Снова и снова Регги перебрасывался шутками со Спайком, после чего наносил особенно точные удары по кольцу Knicks. Неудивительно, что вскоре болельщики Knicks мечтали только об

одном — чтобы Спайк заткнулся. Урок очевиден: лучше не злить Регги.

Между прочим, молодые игроки НБА усвоили аналогичный урок в эпоху Майкла Джордана, который славился любовью к разговорам на площадке. Ему удавалось даже защитников команды-соперника вовлечь в дискуссию, и если те начинали спорить, просто выносил их с поля. Единственным способом противостоять Джордану было не отвечать на провокации и продолжать играть, стараясь не будить в нем зверя. Тогда он просто забивал свои тридцать очков и начинал думать о следующей игре. Но если зверь все же просыпался, то Майк легко мог забить и пятьдесят очков, а затем сделать это еще раз в следующей игре.

Несколько лет назад я беседовал с Китом Эрнандесом о роли гнева в его карьере. Тем, кто не слишком интересуется спортом, хочу напомнить, что Кит был ведущим игроком сначала St. Louis

Cardinals, а затем New York Mets, игравших в Высшей бейсбольной лиге с 1974 до 1990 год. Кит одиннадцать раз выигрывал «Золотую перчатку», приз за лучшую подачу и приз Национальной лиги самому ценному игроку 1979 года. Он привел New York Mets к победе в исторической финальной серии чемпионата США по бейсболу в 1986 году, где их соперниками были Boston Red Sox.

Эрнандес известен как один из лучших хиттеров в истории этого вида спорта.

Я спросил Кита, как он реагировал на питчеров, подававших мячи. Общеизвестно, что питчер может либо подать мяч слишком близко, либо просто попасть в хиттера, чем сильно действует ему на нервы. Удар бейсбольного мяча, летящего со скоростью 135 километров в час, не доставит вам большого удовольствия. Многие серьезные травмы были получены именно после таких сомнительных приемов. Невидимые болельщикам сцены обвинений в адрес питчеров и драк в раздевалках с участием чуть ли не всей команды обычно разыгрывались именно потому, что хиттеры считали действия питчеров умышленными.

Если мяч попадает в отбивающего, то он автоматически оказывается на первой базе — как если бы он дошел туда шагом. По всей видимости, это не слишком хорошо для питчера, но он все же принимает расчетливое решение, поскольку многих отбивающих направленные в них удары очень нервируют — иногда настолько, что страх перед питчером может сохраняться до конца игры или даже в течение нескольких последующих лет. Осознание того, что быстро летящий мяч направлен прямо в голову, мешает игре отбивающего и внушает ему страх перед

игрой. Иногда дело заходит довольно далеко. Так или иначе, если питчер чувствует, что может вывести тебя из равновесия, то, по словам Кита, «ты сядешь на пятую точку».

С его точки зрения, питчеры сами роют себе яму, целясь в него. Он объясняет это так: «Меня это всегда очень мотивирует: если питчер попал в меня или сбил с ног преднамеренно, то, черт побери, я ему обеспечу массу хлопот до конца года. Ну, до конца этой игры точно». С течением времени питчеры усвоили, что Кита лучше не трогать, поскольку этот гигант легко выходит из себя.

Кит рассказал мне историю Фрэнка Робинсона, величайшего бейсболиста и единственного человека, получившего титул самого ценного игрока и в Американской, и в Национальной лиге. Робинсон начинал свою карьеру в Цинциннати в 1956 году.

В те времена питчеры бросали мячи в отбивающих постоянно.

Reds играли серию из трех игр против St. Louis, и в первой же игре Робинсон получил удар мячом от питчера, разозлился и выдал феноменальную игру. На следующий день питчер опять ударил его мячом, и Робинсон просто уничтожил Cardinals в остальных играх серии. Неделей позже обе команды играли следующие серии с другими соперниками, но еще до их начала менеджер St. Louis Ред Шендинст и одновременно первый менеджер Робинсона собрал команду и заявил: «Тот питчер, который тронет Фрэнка Робинсона, будет оштрафован на штуку баксов. Просто оставьте его в покое!» Киту очень нравится эта история. Она очень ярко показывает, каким должен быть действительно сильный спортсмен. Ребята вроде Миллера, Джордана, Эрнандеса настолько устойчивы психологически, что происки соперников, вместо того чтобы вывести из равновесия, только воодушевляют их.

Возвращаясь к моему собственному опыту, могу сказать, что я всегда упорно работал над использованием эмоций для «включения» творческих способностей. Конечно, не все сложилось сразу. В подростковом возрасте меня захлестывали эмоции, и я просто пытался подавить их. Затем, в возрасте двадцати с небольшим лет, получив первый опыт буддийских и даосских медитаций, я на его основе пытался пропускать эмоции мимо себя, подобно скользящим по небу облакам. Это было интересно, поскольку помогло мне установить действенную связь со своим эмоциональным миром, во многом подобно тому, как я использовал возможности подсознания (см. главу «Остановить время»). Вместо того чтобы быть рабом собственных эмоций или игнорировать их, я постепенно научился наблюдать их действие со стороны и ощущать, как они наполняют каждый момент моей жизни творчеством, свежим восприятием или, наоборот,

темнотой.

Поскольку мне удалось выработать конструктивный подход к эмоциям, появилась возможность использовать их для чуть более тонкого контроля восприятия грязных приемов в боевых искусствах. Я убежден, что исполнители и артисты самого высокого класса должны быть честными с собой. Нельзя отрицать или подавлять свою природу: в противном случае результаты вашей творческой деятельности окажутся ложными. Творец войдет в противоречие с голосом интуиции. Я, например, очень эмоционален. И не люблю тех, кто играет грязно. Их отношение к соревнованиям и спорту, к собственному эго, искусству, насилию и грязной игре — все это раздражает и неправильно настраивает меня.

На следующем этапе обучения предстояло направить мои инстинктивные реакции на совершенствование творческих способностей. Сделать это не так уж трудно, если чувствуешь себя комфортно в состоянии эмоционального напряжения. Это больше напоминает выметание паутины из темных уголков сознания, чем изучение чего-то нового. Мы созданы так, что максимум способностей проявляем перед лицом опасности, но защищенность современной жизни привела к тому, что мы разучились усилием воли направлять энергию на приоритетные дела. Вместо того чтобы бежать от собственных эмоций или сдаваться на их милость, следует научиться сосуществовать с ними, позитивно воспринимать их различные оттенки и находить с их помощью глубинные источники вдохновения. Оказалось, это естественно, если выработать устойчивость к потрясениям и больше не зависеть от эмоциональных всплесков; их можно обуздать и даже подобрать скорость движения в зависимости от их крутизны.

После второго национального чемпионата я стал работать над собой: сначала учился вырабатывать умение сохранять спокойствие, борясь с грязными игроками, а затем использовать собственную эмоциональность и внутреннюю энергию для получения преимущества. В поединках с теми, кто легко терял над собой контроль, я чувствовал изменения в химии собственного организма. Хотя вначале это сбивало меня с толку, постепенно я стал использовать это обстоятельство для оттачивания мастерства, наращивания интенсивности боя, концентрации внутренней энергии на достижении определенных целей. Инстинкт самосохранения и страх больше не руководили моими действиями, как, впрочем, и дезориентирующий гнев. Постепенно я обнаружил, что фокусы Фрэнка уже не выводят меня из себя, а наоборот, заставляют действовать гораздо лучше

обычного.

Следующая встреча с противником, не гнушавшимся грязных приемов, произошла в 2002 году на чемпионате мира по туйшоу на Тайване. Буквально в первом же бою жребий свел меня с представителем Австрии, имевшим весьма неоднозначную репутацию.

Он сразу нанес запрещенный и довольно болезненный апперкот в пах. Будучи очень опытным и умелым бойцом, он хорошо знал, как причинить противнику боль. Но ему это аукнулось удивительным образом. Я улыбнулся, а он разразился ругательствами.

Не было никакого гнева, только решимость. В ходе поединка он пытался любыми способами вывести меня из себя, предприняв еще одну попытку ударить меня в пах, потом выбить колено, и продолжил атаку уже после команды судьи прекратить бой. Я не реагировал, только повышал напор. Каждый грязный прием только усиливал мою непоколебимость; интересно, что чем меньше его ярость задевала меня, тем больше он нервничал. Его действия становились все более агрессивными. Невозможность вывести меня из себя доводила его до бешенства, и, разъяряясь все больше и больше, он все хуже проводил боевые приемы. Я без труда парировал все его усилия. Парень привык бесить соперников грязными трюками, поэтому мое хладнокровие обернуло его тактику против него же самого. Он достал меня одним ударом по больному месту, но, в конце концов, я вышиб его из турнира.

Конечно, в условиях прессинга возникает не только гнев, но и целая гамма других эмоций. Превосходно понимающие психологию спортсмены очень чутко прислушиваются к творческим возможностям, открывающимся благодаря эмоциям. Известно, что экс-чемпион мира по шахматам Тигран Петросян имел собственный подход к решению этой проблемы. Играя длинные матчи, продолжавшиеся иногда по нескольку недель или даже месяцев, он начинал каждый день с нескольких минут погружения в себя в тишине своей комнаты. При этом он старался как можно лучше разобраться в своих настроениях. Что он чувствовал: ностальгию, прилив энергии, опасения, грусть, опустошенность или прилив вдохновения, уверенность, уязвимость? Затем он разрабатывал план предстоящей партии, исходя из своего настроения. Если он чего-то опасался, не был абсолютно уверен в успехе, то предпочитал действовать без особого риска и добиться позиции, соответствовавшей его состоянию. Если его переполняла энергия, агрессия, уверенность в победе, он выбирал дебют, предоставлявший больше творческих

возможностей. Существует огромное количество вариаций настроения, а значит, и дебюта. Вместо того чтобы пытаться втиснуть свои чувства в искусственно сочиненный план игры, Петросян старался быть настолько честным с самим собой, насколько это было возможно в данную минуту. Он считал, что если позиция на доске соответствует его настроению, то вдохновение обязательно придет.

У Гарри Каспарова, удерживавшего звание чемпиона мира в течение почти двадцати лет и, по всей видимости, самого сильного шахматиста всех времен, был свой способ контролировать эмоции. По характеру он невероятно агрессивный игрок, побеждавший за счет бешеной энергии и уверенности в себе. Мой отец даже написал книгу о Гарри — Mortal Games: The Turbulent Genius of Garry Kasparov («Смертельные игры. Беспокойный гений Гарри Каспарова»). До и после матча на звание чемпиона мира с Карповым в 1990 году мы много общались с ним. В какой-то момент после проигрыша важной партии, когда Гарри чувствовал себя слабым и уязвимым, отец спросил, как он собирается бороться с недостатком уверенности в себе в следующей игре. Гарри ответил, что собирается играть так же, как делал бы это, будучи полностью уверенным в успехе. Он притворится уверенным, и, возможно, это поможет ему обрести уверенность. Гарри устрашал большинство своих соперников; почти каждый игрок в шахматном мире опасался его, и он умело этим пользовался. Если Каспаров сразу ощетинивался, садясь за шахматную доску, то соперники сникали на глазах. Поэтому, если он чувствовал себя неважно, то все равно выпячивал грудь, агрессивно двигался и старался казаться воплощением уверенности в себе — и противники чувствовали себя неуютно. С каждой минутой он получал все больше преимуществ за счет своих ходов, складывавшейся на доске ситуации и тревоги соперников, и в конечном итоге уверенность в себе становилась реальной, и приходило вдохновение. Если вспомнить, о чем говорилось в главе «Механизм перехода в зону комфорта», и применить знание к этой ситуации, то становится понятно, что Гарри, в общем-то, и не притворялся. В его поведении не было ничего искусственного. Каспаров попадал в зону комфорта, играя в своем собственном стиле. Как видите, существует много способов контролировать эмоции в условиях прессинга. Некоторые из них лучше, другие хуже, но, по большому счету, выбор самых эффективных зависит от особенностей вашей личности. Таким образом, я настоятельно рекомендую вам создать собственный механизм перехода в зону комфорта. Если вы способны контролировать эмоции даже в условиях сильного

прессинга, то, скорее всего, быстро поймете, что определенное состояние ума порождает гораздо больше творческих открытий, чем другие. Для одних это чувство счастья, для других — страха. Каждому свое. Петросян отличался большой гибкостью. Миллер, Эрнандес и Робинсон удачно использовали гнев. Каспаров и Джордан делали ставку на устрашение: они чувствовали вдохновение при виде тревоги соперников. Если вы осознали, к какому типу относитесь, то можно переходить к выработке катализатора, вызывающего прилив вдохновения. Каспаров стимулировал его, демонстрируя уверенность в словах и поступках, что приводило к созданию позиции на доске и поддержанию темпа игры, способных помочь ему проявить лучшие шахматные качества. Миллер переговаривался со Спайком Ли, пока не начинал чувствовать прилив вдохновения. Даже если Спайка не было поблизости, Регги все равно продолжать играть роль плохого парня. Свои лучшие матчи он провел на стадионах соперников, окруженный враждебной толпой фанатов. Если же болельщики команды противника не проявляли враждебности, то он мог спровоцировать их на это. Регги прекрасно смотрелся в роли злодея и старался воссоздать соответствующее окружение, если чувствовал, что ему нужен стимул.

Но как показать свою лучшую игру, если вокруг нет никого, способного мотивировать вас? Универсального рецепта не существует. Однако полезно выполнять некую последовательность шагов, чтобы найти свой индивидуальный способ. Во-первых, мы создаем собственную зону комфорта, затем берем под контроль эмоции, анализируем их и направляем в нужное русло, учимся пропускать их мимо сердца, если они нарушают душевное равновесие, или использовать для стимулирования творческой энергии. Во-вторых, обращаем наши недостатки в достоинства, переходя от отрицания естественных эмоциональных реакций, периодической нервозности, негативно влияющей на качество игры, приступов страха или гнева к фокусированию на позитивной цели. В-третьих, выясняем, какое эмоциональное состояние в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов. Это очень личный вопрос. Кто-то испытывает прилив творческого вдохновения в состоянии возбуждения, кто-то, наоборот, в состоянии отстраненности. Каждому свое. Прислушайтесь к себе. В-четвертых, сделайте свои сандалии — не важно, будет это стимул вроде Спайка Ли или удара бейсбольным мячом. Решите, в каком эмоциональном состоянии вы действуете эффективнее, и, как Каспаров, выработайте концентрированные стимулы, способные обеспечить

доступ к глубинным резервам творческого вдохновения одним волевым усилием.

Глава 19. Свести все воедино

Ученики и исполнители бывают разными. Одни агрессивные, другие осторожные. Одни преисполнены уверенности в себе и постоянно ставят перед собой новые амбициозные задачи, других бросает в пот от одной только мысли о чем-то неизведанном. Большинство людей представляют собой сложную палитру полутонов. В чем-то мы чувствуем себя уверенно, в чем-то нет. По собственному опыту могу сказать, что величайшие артисты и спортсмены мастерски управляют своим психологическим состоянием, умело используя преимущества и контролируя ход игры в соответствии со своими личностными особенностями. В этой книге я попытался представить мое видение жизни как непрерывного процесса обучения; искренне надеюсь, что вы воспримете эти идеи и сделаете их своими собственными. Включите их в систему своих взглядов. Я давно убедился в том, что сложные проблемы спорта, обучения, эффективности деятельности почти всегда имеют более одного варианта решения. Каждый человек — уникальная личность, налагающая неповторимый отпечаток на все, что делает.

Вопрос в том, как мы это делаем. Допустим, мы достигли высокого уровня мастерства в какой-либо сфере деятельности и уверенно реализуем поставленные цели даже под сильным давлением. Можем ли мы стать уникальными специалистами в своем деле? Как преодолеть дистанцию между техническим совершенством и уникальной креативностью? Истинное искусство обучения начинается тогда, когда мы выходим за рамки профессиональной компетентности и в работе проявляется наша личность. Именно этот вопрос стал главным в ходе моей подготовки к чемпионату мира по туйшоу в 2004 году. Какие внутренние резервы помогли бы мне добиться самого высокого результата?

Перебирая в памяти весь свой опыт выступлений в туйшоу, я прихожу к выводу, что именно соревнования на Тайване каждый раз становились своеобразной проверкой, чего я на самом деле стою. Каждый раз они были мерилом моего профессионального роста. Спортивный уровень любых мероприятий по туйшоу в США, включая национальные чемпионаты, не идет ни в какое сравнение с соревнованиями на Тайване, где этот вид спорта считается национальным. Посредственность склонна к самоуспокоенности, поэтому, честно говоря, американские мастера туйшоу зачастую обманываются относительно реального уровня своего спортивного мастерства. Ведущие тайваньские

спортсмены с детских лет тренируются по многу часов в день, при этом они постоянно участвуют в очень жестких региональных и национальных соревнованиях. Летом, перед очередным чемпионатом мира, элитные школы туйшоу открывают тренировочные лагеря, где бойцы проходят очень интенсивную подготовку, занимаясь по шесть-восемь часов в день. Они сочетают интенсивную психологическую подготовку с оттачиванием технических приемов. Для этих спортсменов ставки очень высоки, поэтому на ринге они напоминают хорошо смазанные боевые машины. Иностранцы, приезжающие на Тайвань, оказываются в самом логове льва. Поэтому о настоящем величии в туйшоу может рассуждать только тот, кто выигрывал там.

Впервые я приехал на Тайвань в 2000 году. Тогда я только что впервые выиграл национальный чемпионат и, надо признаться, понятия не имел, во что ввязываюсь. В главе «Механизм перехода в зону комфорта» я уже рассказывал о том, как был ошеломлен расписанием соревнований. Мне сообщили, что первый поединок состоится рано утром, но пришлось несколько часов ждать его начала. Мучило чувство голода, но перекусить было негде. Когда в полдень нас все же пригласили на обед, я съел целую тарелку довольно жирной еды и сразу после этого был вызван на ринг. Меня чуть не вышвырнул оттуда парень, собиравшийся во что бы то ни стало выиграть турнир. Мне казалось, что надо победить в психологической борьбе, чтобы рассчитывать хоть на что-то, но, как оказалось, это вовсе не являлось решающим фактором. Соперник дрался гораздо лучше, чем я. Если бы даже я был в идеально спокойном состоянии духа, он все равно победил бы. Итак, мне предстояло еще многому научиться.

В течение двух лет после этого чемпионата я занимался очень серьезно. Большая часть этой работы описана в первых главах второй части книги. Но было и еще кое-что. Китайские боевые искусства держатся в секрете, особенно туйшоу. Читая труды классиков тайцзицюань, вы изучаете теоретические основы этой философии, практикуете мобильные медитации. Вероятно, вы проникнетесь осознанием истинности этой концепции, научитесь гибко и мягко двигаться и, возможно, натренируете мышцы и быстроту движений. Но все эти принципы очень трудно непосредственно применить к боевому искусству туйшоу до тех пор, пока не сумеешь отделить реальность от мифов. К несчастью, многие тренеры и сами не сумели этого сделать, но они пытаются защитить собственное эго-видение и позицию школы тем, что заявляют о величайшем могуществе, которое якобы откроется их последователям, — например, способность отбрасывать человека

с дороги, даже не прикасаясь к нему. Когда же доходит до дела, они отказываются демонстрировать свои чудесные способности. Зачастую объявляющие себя великими мастерами туйшоу бойцы говорят: «Если бы я действительно с вами дрался, то просто убил бы вас». Услышав эти слова, я сразу понимаю, что передо мной шарлатан: истинные мастера никогда не теряют самоконтроля. Впрочем, туйшоу в самом деле позволяет освоить некоторые очень мощные приемы, и эти секреты хранятся для круга немногих посвященных. Следовательно, постоянно возникает вопрос: что же в рассказах о туйшоу правда, а что нет?

До приезда на Тайвань я понятия не имел, чего следует ожидать. Оказалось, что ведущие мастера действительно владеют приемами, освоить которые я не мог и мечтать. Они находились в прекрасной физической форме, выросли в культуре, всячески поощрявшей оттачивание навыков боевого искусства примерно так же, как в Советском Союзе все посвящалось задаче воспитания талантливых шахматистов. Но с первого турнира на Тайване я вывез не только личные наблюдения, но и многочасовые видеозаписи боев лучших мастеров боевых искусств в мире, которые стали для меня кладезем бесценной информации.

После поездки я убедился в том, что великие мастера туйшоу действительно существуют. Это невероятно преданные своему искусству люди, доведшие некоторые базовые навыки боя до невиданно высокого уровня. Точность и тонкость их приемов выведения соперника из равновесия сводила с ума. Неподготовленный глаз не видел ничего, в то время как они пользовались отточенными приемами для того, чтобы заставить соперника потерять равновесие — и в следующий момент он уже оказывался на полу. С 2000 по 2002 год я тщательно изучал эти записи и постепенно совершенствовал собственные навыки. Тогда моим постоянным партнером по тренировкам был Том Оттернесс — старший ученик Вильяма Чена и один из лучших мастеров туйшоу в США, которых я когда-либо знал. Том по профессии скульптор; ему целыми днями приходится лепить из глины, и его руки ненамного уступают по силе медвежьим лапам. Добавьте к этому тридцать пять лет занятий туйшоу, и вы поймете, почему его атаку можно сравнить с обрушившейся на вас лавиной. Когда мы впервые стали работать вместе, он просто размазывал меня по ковру. Я чувствовал себя словно теннисный мячик, отскакивающий от стены. Кроме того, Том обладал свойствами наводящейся по тепловому излучению ракеты — от его атак не было спасения. Единственный выход состоял в том, чтобы тонкими приемами нейтрализовать его и найти способы сохранять устойчивость под его атаками. (Под устойчивостью я

имею в виду способность удержаться на ногах и направить энергию атакующего противника вниз, в землю. Затем можно мобилизовать поток энергии в обратном направлении и отбросить противника со своего пути. Когда о мастере боевых искусств говорят, как о «глубоко укоренившемся», эта ассоциация с деревом означает ощущение продолжения своего тела в земле.) Ежевечерние тренировки с ним придали мне уверенности в том, что я смогу устоять против любого соперника.

К очередному чемпионату мира на Тайване в ноябре 2002 года я был подготовлен намного лучше — по крайней мере, мне так казалось. К тому времени я трижды подряд выигрывал американские национальные соревнования. Я регулярно сражался в разных весовых категориях, зачастую уступая соперникам в весе 40-50 килограммов, тем не менее выигрывал чемпионские титулы в категории тяжеловесов и супертяжеловесов. Мои навыки боевого искусства стали намного более совершенными, и я знал, какая борьба мне предстоит. В первом поединке я встречался с представителем Австрии, недавним победителем чемпионата Европы. В предыдущей главе я уже рассказывал о том, как в начале поединка он коварно ударил меня в пах. Грязный игрок, любивший психологически подавлять соперника, — тактике ведения боя с такими противниками я посвятил большую часть своей подготовки в предшествующие два года. Мне удалось вовремя сосредоточиться, и я вышиб его из турнира.

В следующем матче я встречался с одним из лучших учеников элитной тайваньской школы туйшоу. Мой соперник, гибкий и очень быстрый боец, имел привычку переносить вес тела на опорную ногу, особенно если соперник наседал. В главе «Иллюзия тайны» я уже писал о том, что это довольно опасно, поскольку рано или поздно возникает необходимость сдвинуться с места и в момент переноса веса тела на другую ногу боец оказывается в очень неустойчивом положении. В течение двух лет я тщательно отрабатывал свои броски, поэтому подтолкнул противника к краю ринга, заставил наклониться в мою сторону, а затем использовал его же вес, чтобы бросить его на пол. Его привычка опираться на одну ногу послужила для меня сигналом, поэтому эта победа оказалась относительно легкой.

Далее мне предстояло сразиться в полуфинале с очень известным тайваньским мастером боевых искусств. Его звали Чен Зе Ченг; именно этот человек больше всего поразил меня на предыдущем чемпионате мира. По сути, основное содержание видеозаписей, сыгравших столь большую роль в процессе моей подготовки, — это его поединки. Он просто сметал своих соперников с ковра. Физически он напоминал газель. Высокий,

мускулистый, невероятно сильный для своего веса и поразительно атлетичный, он отправлял своих противников на пол с такой скоростью и техническим изяществом, что это просто сводило с ума. Его отец — один из ведущих тренеров туйшоу Тайваня, кое- кто даже считает его одним из лучших тренеров в мире. Поэтому в дополнение к невероятной физической одаренности он с ранних лет имел возможность получать прекрасную подготовку.

Когда прозвучал гонг к началу боя, меня переполняло волнение. Наши запястья соприкоснулись в центре ринга, и он немедленно атаковал меня, стремясь провести бросок. Я отразил атаку. Но он продолжал усиливать давление, одновременно защищаясь и стремясь занять выгодную тактическую позицию. Опасность грозила мне отовсюду. Я всячески старался не подпускать его слишком близко, парируя один бросок за другим, но он и не думал останавливаться. Чувствовалось, что он полон внутренней, струящейся и расслабленной силы, готовой взорваться в любой момент. Соперник полностью доминировал на ринге и не уставал двигаться, тем не менее ему пока не удалось получить ни одного очка. В середине первого раунда я умудрился захватить его в момент разбалансированности посреди одной из атак и применить прием, оторвавший его от ковра. Казалось, Чен уже вылетел за пределы ковра, но он приземлился на носки в пределах ринга, хотя его пятки зависли за чертой. Он сумел кувырнуться головой назад над самым ковром и оттолкнуться от него кулаками, чтобы удержаться в границах и восстановить равновесие. Поразительный спортсмен!

Я бросился в атаку, но он уже ухитрился занять устойчивую позицию. Это был настоящий бой!

Чем дольше длился наш поединок, тем больше мне казалось, что противник проник мне под кожу и высасывает из меня энергию. Я старался держаться и отбивался толчками, как от дурного сна. Иногда посреди атаки мне удавалось вывести его из равновесия, но психологическая стойкость этого человека просто поражала, и он продолжал атаковать. Секунд за тридцать до конца раунда я почувствовал опустошенность. Постепенно приходило понимание того, что это часть стратегии Чена: он побеждал противника, изматывая его. Конечно, он использовал удобную возможность для атаки, но в основном его соперники сами истощали себя, стараясь удержать его на расстоянии. Он постоянно усиливал давление, отступая назад под толчками и возвращаясь на прежнюю дистанцию с неумолимой настойчивостью. Осознав это, я решил войти в клинч и подержать его около минуты, заодно выяснив, сможет ли он что-то

предпринять в таком положении. И — не успев моргнуть глазом, оказался на полу.

Это был просто потрясающий бросок. Только что я стоял, а через секунду уже лежал на полу и не мог понять, откуда был нанесен удар. Оставалось только встать, потрясти головой и возобновить бой. До гонга оставалось очень мало времени, и я кинулся в атаку со всей агрессией, на которую был способен, но очень быстро снова оказался на полу. Второй раунд прошел примерно так же. Чен давил, я парировал броски, искал случая для атаки, но большую часть времени чувствовал себя лилипутом в бою с великаном. По истечении минуты он застал меня врасплох, и следующее, что я помню, — как пропахал лицом мат на ринге. Господи, до чего же он быстр! После этого Чен просто удерживал меня на расстоянии, оберегая свое преимущество по очкам. Я преследовал его по всему рингу, и в середине очередной яростной атаки прозвучал гонг. Поединок закончился. Мы обнялись. Он победил меня в честном бою с грацией и истинным совершенством. Шея и плечи ныли от боли. Я чувствовал себя полностью разбитым. Оставался последний поединок в этом турнире — бой за третье место, который я каким-то образом ухитрился выиграть, несмотря на то что еле-еле мог двигать правой стороной туловища. В итоге я завоевал бронзовую медаль и еще два года мог вариться в собственном соку в ожидании следующего шанса. Планка была поднята высоко.

После чемпионата мира 2002 года я всецело посвятил себя реализации одной цели: пришло время поднять свое боевое искусство на новый уровень. Я чувствовал, что вплотную приблизился к сильнейшим мастерам боевых искусств и при желании смогу встать с ними в один ряд. На следующем этапе обучения предстояло выработать и отточить мои собственные боевые приемы, не уступающие методам соперников. Я начал тренироваться сразу же по возвращении в Нью-Йорк.

Первые два месяца тренировок после чемпионата были посвящены в основном психологическим аспектам борьбы, потому что мне необходимо было сначала залечить травмы. Поврежденное плечо не позволяло тренироваться с полной нагрузкой.

Поэтому я изучал видеозаписи, разбирал приемы Чена и других ведущих тайваньских бойцов. Часами кадр за кадром просматривая записи, я выявил невероятно тонкие нюансы боевых приемов и техники движения. Это буквально открыло мне глаза на то, куда следует двигаться. Разница между третьим и первым местами оказалась колоссальной. Мне предстояло стать бойцом совершенно другого типа. Постепенно.

К середине января я вернулся к тренировкам на ринге, стараясь не слишком нагружать больное плечо и при этом держать себя в форме. Я работал над новыми техническими приемами, стараясь включить их в мой постоянный арсенал, и много раз повторял каждый в замедленном ритме. К марту я уже мог выполнять их в нормальном ритме, не опасаясь за свое плечо, но все еще не принимал участия в соревнованиях. Оставалось усиленно работать над идеями, описанными в главах «Маленькие круги», «Остановить время», «Иллюзия тайны». Я все еще находился в творческом поиске.

Я уже говорил о стиле, личных вкусах, необходимости учитывать характер и темперамент. Это очень важно на любом этапе обучения. Если задуматься о сугубо теоретических принципах обучения, о которых идет речь в этой книге, то ясно, что все они появились в результате глубокого погружения в первоначально неглубокий бассейн информации. В первых главах книги я писал о том, как важно шахматисту заложить прочный фундамент шахматных знаний, разбирая самые простые позиции — например, сначала эндшпиль с двумя-тремя фигурами, а уже потом дебют. Усвоенные на этом материале принципы можно применять ко все более сложным позициям. В главе «Маленькие круги» мы берем один прием или идею и доводим ее до совершенства. Затем постепенно ускоряем движения, сохраняя их силу, до тех пор пока не отрабатываем их настолько эффективно, что они становятся практически невидимы постороннему глазу. В главе «Остановить время» мы опять рассматривали небольшой перечень технических приемов и отработку их до мельчайших деталей. После такой тренировки в единицу времени мы можем воспринимать гораздо больше информации, поэтому возникает ощущение замедления хода времени. В главе «Иллюзия тайны» мы рассмотрели использование этой методики для контроля намерений противника. Повторю, что это достигается за счет концентрации внимания на мельчайших деталях, остающихся невидимыми всем остальным.

Особенно ценно в этом методе обучения то, что, как только вы добились хоть самого незначительного прогресса в освоении боевых навыков, можно использовать это ощущение как критерий правильности своих действий при овладении более широким набором приемов и навыков. Если вы знаете, что такое позитивное ощущение, то можете сосредоточиться на нем, искать его в любом процессе обучения независимо от сферы деятельности.

В общем смысле именно так я переносил свое понимание шахмат на область боевых искусств. В более конкретном —

именно так я готовился к чемпионату мира по туйшоу в 2004 году.

Принцип решения масштабной задачи через отдельные минисоставляющие является ключевым для совершенствования исполнителя; он же может стать базовым для подготовки спортсмена высокого класса. На высших ступенях иерархии в любом виде спорта каждый спортсмен по-своему велик. С этой точки зрения, решающее значение имеет не то, кто из соперников знает больше, а то, кто диктует ход поединка. По этой причине практически всегда чемпионами становятся те, чей стиль боя проистекает из глубокого осознания своих внутренних преимуществ, и те, кто умеет навязать сопернику бой в выгодном для себя положении.

С учетом всего вышесказанного я собирался построить подготовку к чемпионату мира 2004 года вокруг развития своих естественных преимуществ. Конечно, я довольно силен и вынослив, но, честно говоря, на Тайване найдется немало спортсменов, гораздо более одаренных в физическом плане. Некоторые из них сильнее, некоторые быстрее и выносливее. Но нет ни одного, способного превзойти меня в стратегическом планировании поединка. Чтобы выиграть чемпионат мира, потребуется найти способ справиться с ними. Вряд ли мне удастся преуспеть, если воспринимать поединок как состязание в скорости или акробатике. Мне надо понять намерения противника и разрушить их, противопоставив стратегию боя и технические приемы, о существовании которых они не имеют представления. Чтобы получить шанс на победу, я должен задать тон поединку и заставить Чена сыграть со мной в шахматы.

У меня имелось одно важное преимущество. Как говорилось в последних главах второй части книги, моим основным спарринг-партнером при подготовке к турниру был Дэн Колфилд. Дэн невероятно одарен физически и почти всю жизнь занимается боевыми искусствами. С самого детства значительная часть его жизни была посвящена исследованию пределов физических возможностей. Мальчик, выросший в сельскохозяйственном штате Нью-Гемпшир, учился прыгать со все большей высоты, пока не смог спрыгнуть с десятиметровой крыши сарая, перекатиться по земле и бегом подняться обратно. Будучи в подходящем настроении, Дэн мог перепрыгнуть через любую машину на выбор. Если на его пути попадалась отвесная скала или кирпичная стена, он мог легко взобраться на нее. Если вы катались с ним на велосипедах, то он скакал с валуна на валун вверх по горе как коза. Добавьте к этому более пятнадцати лет занятий айкидо и тайцзицюань, и получите противника, с

которым надо считаться.

Мне повезло и с тем, что Дэн сложен примерно так же, как Чен, и так же физически одарен. Оба они по стилю ведения боя — хищники. При том что оба мастера прекрасно подготовлены технически, они склонны к рискованным решениям и в трудных ситуациях полагаются на свои физические данные.

Из этого мне и следовало исходить.

Два года до следующего чемпионата мира по туйшоу мы с Дэном практически жили в спортивном зале. Иногда по вечерам шлифовали технику, отрабатывая броски, пока один из нас не оказывал сопротивления и падал на пол сотни раз, потом менялись ролями. На других тренировках шлифовали технику перемещения по рингу, а также использования инерции движения, когда соперник имеет преимущество и старается бросить вас на пол или выдавить за пределы ринга. Удивительно, как долго человек может приземляться на ноги и сохранять равновесие, если остается спокойным и твердым даже в ситуации, когда он захвачен круговоротом, выжимающим капли пота и разбрызгивающим их на расстоянии нескольких метров вокруг. И чаще мы справлялись с этой задачей, чем не справлялись. Вечер за вечером мы проводили жесткие поединки, часами находясь на ринге, сходясь в клинче, нейтрализуя атаки, стараясь использовать ошибки партнера, падая на ковер, отступая и набрасываясь на соперника вновь.

Мы с Дэном постоянно подталкивали друг друга к дальнейшему совершенствованию. Оба трудились настолько упорно, что если бы кто-то один перестал учиться новому, то был бы просто уничтожен на ринге. В последние четыре месяца тренировок перед чемпионатом мира я наконец понял, какую стратегию выберу для этого турнира — шахматисты называют ее профилактической. Допустим, по-моему, Дэн, как и Чен, более одаренный спортсмен, чем я. Несмотря на все мои тренировки, он способен на недоступные мне вещи. Поэтому, работая с Дэном, я пытался найти линию ведения боя, позволяющую нейтрализовать физическое превосходство противника. На Тайване я должен был бороться в стиле Карпова или Петросяна — тех гроссмейстеров, мастерство которых спровоцировало мой духовный кризис в конце шахматной карьеры.

В последние месяцы подготовки, вместо того чтобы пытаться выбить Дэна за пределы ринга, я стремился сломать его игру, выключить из боя, воспользовавшись самыми мелкими ошибками.

Я разработал стратегию под условным названием «Анаконда». Следовало постепенно наращивать давление на соперника, парировать его атаки, медленно вытеснять его за пределы ринга и

одновременно перекрывать пути к отступлению. Поймав его на выдохе, надо было занять освободившееся пространство. Такая манера ведения боя требовала полной концентрации и умения разгадывать намерения противника. Любое агрессивное движение в поединке туйшоу рискованно. Пытаясь сделать бросок, противник сам теряет равновесие, хоть и всего на миг. И я должен этим воспользоваться. Когда бы Дэн ни пытался бросить меня на ковер, я начинал контратаку, занимал пространство и пытался мгновенно погасить его агрессию и нейтрализовать давление.

Неделя за неделей я совершенствовал свое мастерство. Можно назвать это выработкой античеновского стиля боя.

Но и Дэн атаковал все лучше и лучше. На некоторых тренировках доминировал я, подавляя все его атаки, а затем проводил собственные броски, когда он терял присутствие духа. На других он просто бурлил энергией и сметал меня с ковра. Особенно запомнился один вечер, когда Дэн атаковал, словно ягуар.

Он полностью подавил меня. Казалось, он был повсюду: сбоку, сзади, передо мной. С какой-то звериной интуицией он угадывал мои действия. Я поплелся домой, чувствуя себя полностью опустошенным. Но уже следующим вечером добился реванша.

В последние три месяца перед чемпионатом мира я записывал на видео все свои тренировки с Дэном. Затем шел домой и тщательно изучал видеозаписи. Это очень полезно по целому ряду причин. Глядя на собственные действия в записи, можно заметить ошибки или плохие привычки. Можно отшлифовать технику, разделив прием на отдельные движения и отделив эффективные действия от неэффективных. Но для меня главная цель просмотра состояла совершенно в другом.

Мы с Дэном выработали такой высокий уровень концентрации в ответ на агрессию партнера, что получали очень мало баллов в поединках. Мы знали манеру боя друг друга, чувствовали начало атаки и умели наступать, не прибегая к слишком рискованным решениям. Дэн понял, как надо противодействовать моим атакам справа, и нейтрализовал их большую часть; я же извлекал преимущество из его атак, нарушая равновесие и выталкивая за пределы ковра. Если суммировать наши физические и ментальные возможности и поделить пополам, а затем столкнуть на ковре, то мы оба были бы мертвы. Поскольку каждый из нас работал на пределе, случались ошибки. Мы постоянно находились в состоянии динамического равновесия. Баллы мы зарабатывали исключительно в состоянии творческого вдохновения, когда кому-то удавалось выйти на

новый уровень. Такие моменты я особенно внимательно изучал на видеозаписях.

Дважды, а то и трижды за вечер мы с Дэном бросались в центр бурного водоворота, и внезапно мое тело делало нечто такое, что укладывало партнера на ковер. Вот так просто. И дважды, а то и трижды он делал то же самое со мной. Мы ходили по такому тонкому краю, что я не имел возможности сначала обдумать свой прием, а потом выполнить его. Таким образом невозможно было захватить Дэна врасплох. Но несколько раз мои инстинкты делали то, чего не в силах сделать сознание.

Приходя домой и просматривая видео, я изучал эти моменты кадр за кадром. Несколько раз я начинал бросок в тот момент, когда партнер моргал. В других случаях мое тело делало бросок под необычным углом, что заставало Дэна врасплох. Иногда ритм моих движений совпадал с его ритмом так, что между ними оставался небольшой временной зазор, а иногда я захватывал его в самом начале выдоха. Таких эпизодов было очень много, и каждый из них я изучал до тех пор, пока не начинал понимать, что происходит. На следующий день, придя на тренировку, я высказывал Дэну свои соображения. Затем следовало конвертировать внутреннее вдохновение в технические приемы боя. Если мое тело двигалось в ритм его дыханию, то мы разбирали, как добиться этого усилием воли. Если я ловил его на моргании, то мы изучали этот нюанс. Во время следующего спарринга Дэн уже знал о новой угрозе и мог принять контрмеры, чтобы остаться в игре. Теперь уже мне приходилось бороться против него. Таким образом мы каждый день понемногу повышали уровень своего мастерства и постепенно расширяли представления о том, что может дать прилив творческого вдохновения в бою.

Поговорим об этом методе языком шахмат. Если у способного шахматиста выдается вдохновенный день, то его могут посетить идеи, способные просто взорвать мозг как ему самому, так и его противникам. Но гроссмейстеру инновационные идеи кажутся банальными. Он сталкивается с подобными вещами каждый день, поскольку его познания в шахматах позволяют ему постоянно играть на высочайшем уровне. Если более слабый игрок говорит: «У меня было такое предчувствие», гроссмейстер пожмет плечами и объяснит, исходя из каких шахматных принципов он сделал именно такой ход, а не другой. Именно поэтому гроссмейстеры любят играть блиц-турниры, в отличие от слабых игроков; они глубоко усвоили внутренние принципы и модели игры и делают необходимые ходы интуитивно. Запоздалая мысль мастера шахмат может оказаться настоящим откровением для менее

квалифицированного игрока. Мое понимание креативности тесно связано с теоретическими основами шахмат. Существует широкая система шахматных знаний. Эти знания следует глубоко усвоить, и лишь после этого они становятся доступны подсознанию. Затем на этой основе мы делаем еще один или два шага вперед. И совершаем открытие. Большинство здесь останавливается, продолжая надеяться, что рано или поздно вновь ощутит прилив вдохновения и войдет в состояние «божественного откровения». С моей точки зрения, это означает потерю множества возможностей. Представьте, что вы строите пирамиду знаний, каждый уровень которой сооружается из технической информации, принципов, поясняющих ее применение и формирующих из нее своего рода пакеты (об этом говорилось в главе «Остановить время»). После того как вы усвоили достаточно информации, чтобы сложить первый уровень пирамиды, можно переходить к следующему. Предположим, вы составили уже десять или двенадцать уровней. Затем вы переживаете всплеск креативности, подобный тому, который мы с Дэном не раз испытывали на ринге. Это напоминает появление загадочного объекта, подвешенного в небе прямо над верхушкой вашей пирамиды. Между этим объектом и уже накопленными знаниями существует связь — и ее можно обнаружить, если постараться. Теперь можно перейти к анализу технических составляющих откровения. Выясните, что заставляет «магию» работать.

Во время наших с Дэном тренировок откровение проявлялось в том, что мое тело каким-то образом само знало, что нужно делать, чтобы бросить противника на ковер. Об этом не говорилось в теории туйшоу; и ни я, ни Дэн понятия не имели, как это происходит. Затем я шел домой и приступал к изучению видеозаписей. Например, я замечал, что мой бросок начинался с выхода на выгодную позицию именно в тот момент, когда Дэн только начинал переносить вес с правой ноги на левую. Сознание в этом не участвовало, тело инстинктивно делало нужное движение.

Но отсюда следует, что и я мог оказаться в таком же уязвимом положении. На следующем этапе следовало выработать приемы, ускоряющие процесс переноса веса тела с одной ноги на другую. Дэн тоже научился сознательно избегать таких ловушек. Мы оба постоянно совершенствовались в умении замедлять ход времени и разделять секунды на более короткие интервалы. Мы создали основы теории на базе быстротечного момента вдохновения. Теперь в нашем распоряжении имелись принципы и приемы, позволяющие мобилизовать это умение в любой момент. Мы добавили в нашу пирамиду знаний еще один уровень, создав

тем самым базу для следующих уровней.

В течение семи или восьми недель мы оттачивали свои навыки, создавая целую систему эффективных приемов боевых искусств, родившихся в моменты вдохновения. Это стало нашим секретным оружием для чемпионата мира. Все эти приемы отличались новизной, соответствовали нашим личностным особенностям и индивидуальным преимуществам. В основном эти приемы носили психологический характер. Они предполагали проникновение в мысли противника, подстройку под его ритм и контроль его намерений при помощи едва заметных манипуляций. Отправляясь на Тайвань, мы были готовы к битве.

Послесловие

После всего того сумасшествия на чемпионате мира на Тайване прошло уже два года, но я до сих пор осмысливаю приобретенный там опыт. Никогда раньше мне не приходилось так глубоко заглядывать в глубь себя. Это было чрезвычайно волнующе и немного неприятно. Я заглянул в такие уголки собственного разума и сознания, о существовании которых даже не подозревал. Чтобы выжить и победить, я стал настоящим гладиатором — простым и цельным. Я не понимал, что он и раньше жил глубоко во мне, ожидая своего часа. Однако напряженная работа последних лет сделала возможным и даже неизбежным его появление на свет. Как эта новая сторона моей личности соотносилась с тем Джошем, которого я знал всю другую жизнь, — ребенком, боявшимся темноты, шахматистом, юношей, любившим гулять под дождем и перечитывать книги Керуака? Как она уживалась с моей любовью к буддизму и концепции ненасилия великого Махатмы Ганди? Честно говоря, я и сам все еще пытаюсь найти ответы на эти вопросы. Хочу ли я глубже исследовать эту сторону своей личности? Возможно. Но, наверное, с другой точки зрения. После Тайваня самым сильным моим желанием было вернуться в игру и избавиться от ощущения, что я покорил свою вершину и дальше путь лежит только вниз.

В эти два года я решил начать все сначала. Впереди ждут великие приключения.

Написание этой книги охватило ряд невероятно напряженных лет моей жизни. В детстве, в тишине своей маленькой комнаты, я и представить себе не мог, какие битвы ожидают меня. Пока я писал эти страницы, передо мной вновь появлялись однажды сформулированные идеи, зарождались и умирали любовные истории, выигрывались и проигрывались турниры. Если я и научился чему-то за свои двадцать девять лет, то в первую очередь тому, что нельзя наперед просчитать важные состязания, приключения или любовь. Единственное, на что твердо можно рассчитывать, — на очередной жизненный сюрприз. Не важно, сколько сил мы потратим на то, чтобы подготовиться к неожиданностям; когда они придут, мы все равно окажемся неготовыми. Возможно, это случится в неблагоприятных и неспокойных условиях. И нам покажется, что весь мир ополчился на нас. Именно в этой ситуации надо действовать намного эффективнее, чем мы могли представить. Я считаю, что самое главное — готовиться так, чтобы оставалось место для

вдохновения, чтобы можно было заложить основы для творчества даже под самым жестким давлением.

Я очень надеюсь, что вы, мои читатели, после прочтения этой книги почувствуете воодушевление и чуть больше сил следовать за мечтой, опираясь на свои уникальные способности и преимущества. В этом и состоит цель написания этой книги. Идеи, которыми я поделился на ее страницах, сработали в моем случае и, надеюсь, укажут вам путь и последовательность шагов. Но у меня нет готового рецепта победы или счастья. Если мой подход годится для вас, воспользуйтесь им и усовершенствуйте его в соответствии со своими личностными особенностями. Достигните большего, чем я.

В заключение хочу сказать, что мастерство включает поиск информации, наиболее точно соответствующей нашим потребностям, и ее полное включение в систему наших взглядов приводит к тому, что она перестает существовать отдельно от нас, а мы обретаем свободу полета.

От автора

Мой отец Фредди Вайцкин неизменно поддерживал меня на протяжении всех событий моей жизни. Папа, я никогда не смогу в полной мере отблагодарить тебя за любовь, терпение, руководство и преданность. Вопреки всем препятствиям ты всегда стоял за моей спиной, и мы оба знаем, что я не смог бы добиться того, чего добился, без твоей помощи. Мама, ты самая лучшая мать, о которой может мечтать человек. Катя, моя неизменная партнерша по плаванию и моя маленькая сестричка, я так горжусь тобой. Я люблю вас всех, ребята. Несмотря ни на что, мы по-своему, по-вайцкиновски, едины.

Мне невероятно повезло с несколькими замечательными учителями в моей жизни. Моя бабушка, Стелла Вайцкин, по которой я безумно скучаю, научила меня слушать. Шелли Склан научила меня излагать свои мысли на бумаге. Деннис Далтон и Роберт Турман научили меня чувствовать. Вильям Чен учил меня пропускать мимо себя враждебность других людей. Джон Мачадо учил меня снова и снова начинать сначала.

Мои дорогие друзья и товарищи по команде, Дэн Колфилд, Макс Чен, Том Оттернесс, Ян К. Чайлдресс, Ян Л. Чайлдресс, Тревор Коген, «маленький воин» Ирвинг Йее, спасибо вам, ребята, за помощь в описанных исследованиях. Мы прошли вместе долгий путь.

Рождением этой книги я в немалой степени обязан моему агенту Бинки Урбану, проделавшему просто невероятную работу. Огромное тебе спасибо за терпение и умение видеть перспективу, Бинки.

Мой замечательный редактор Лиз Стейн верила в эту книгу с самого первого дня и дала мне достаточно времени, чтобы свести все идеи воедино. Лиз, работать с тобой было настоящим удовольствием, у тебя я научился очень многому.

Майк Брайан, Джон Марун и Джон Хенрих — спасибо за ваши любезные отзывы.

Некоторые мои читатели сделали очень ценные замечания о рукописи, когда я особенно в этом нуждался. Дезире Сифре, Бонни Вайцкин, Элта Смит, Бинду Суреш, Ханнан Бет Кинг, Тоби Баггиани, Том Оттернесс, Дэн Колфилд — вы просто замечательные. Поуп, ты самая настоящая скала, на которую всегда можно опереться.

Лайт Баггиани, Дэвид Аметт, Ребекка Майер, Морис Эшли, Энди Маннинг, Джеффри Ньюмен, Майк Брайан, Пол Пайнс,

Кэрол Джаресски, Брюс Пандольфини, Светозар Йованович,

Диана и Джонатан Уэйд — спасибо вам всем за вдохновение и дружбу.

Дэйзи, милая, ты мечта, ставшая явью.

Об авторе.

Джош Вайцкин — восьмикратный чемпион США по шахматам среди юношей, стал героем книги и фильма «В поисках Бобби Фишера». В восемнадцать лет он опубликовал свою первую книгу «Атакующие шахматы». В двадцатилетнем возрасте разработал лучшую серию обучающих компьютерных шахматных программ Chessmaster (вышедшую уже в одиннадцатой версии), стал инструктором. В настоящее время Джош — победитель турниров по боевым искусствам, двадцать один раз занимавший призовые места в чемпионате США и несколько раз — призовые места на чемпионатах мира по боевым искусствам. Он регулярно проводит семинары и презентации по проблемам обучения, является президентом некоммерческой организации Ассоциация JW, цель деятельности которой — максимальная реализация уникальных способностей каждого учащегося при помощи интенсивного учебного процесса.

Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/

Наш блог: http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/

Мы в Facebook: http://www.facebook.com/mifbooks Мы ВКонтакте: http://vk.com/mifbooks

Предложите нам книгу: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/ predlojite-nam-knigu/

Ищем правильных коллег: http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/

notes

1

William Theodore de Bary, Sources of Chinese Tradition, Vol. 1, 2nd ed. Columbia University Press, 1999, p. 696.

2

В российском прокате фильм назывался «Выбор игры». *Прим. пер.*

3

Тайцзицюань — китайское внутреннее боевое искусство, один из видов ушу. *Прим. ред.*

4

Туннельное зрение — это расстройство зрения, связанное с отсутствие периферического зрения. Но шахматистам оно необходимо для абстрагирования от окружающей действительности и сосредоточенности на перспективе. *Прим. ред.*

5

Туйшоу — комплекс парных упражнений китайского ушу, характеризующийся постоянным взаимодействием партнеров через точку контакта; включает в себя различные формы толчков, надавливаний, потягов и методов их нейтрализации. Используется как тренировочный метод в тайцзицюань. *Прим. ред.*

6

Вуди Аллен — известный американский кинорежиссер. Ларри Дэвид — американский актер, сценарист, комик и продюсер. *Прим. ред.*

7

Майкл Джордан — американский баскетболист. *Прим. пер.*

8

Выученная беспомощность — нарушение мотивации в результате пережитого субъектом чувства неподконтрольности ситуации, когда результат не зависит от прилагаемых усилий. Впервые описана американскими психологами Мартином Селигманом и Стивеном Майером. *Прим. ред.*

9

Сеанс одновременной игры — это мини-турнир, в котором один более сильный игрок состязается одновременно со многими соперниками. Когда я даю сеанс одновременной игры, потенциальные соперники обычно предварительно проводят отбор сильнейших для игры со мной. Затем 20 или 50 шахматных досок устанавливаются по периметру банкетного зала или холла, а я хожу от доски к доске в центре зала, в то время как мои соперники сидят каждый за своим столом и играют только одну партию. Когда я подхожу к очередной доске, сидящий за ней игрок делает свой ход, я делаю ответный ход и перехожу к следующей доске. Сеансы одновременной игры представляют собой прекрасный случай продемонстрировать понимание игры и навыки визуализации для сильного игрока.

10

Дворцы пионеров — государственные молодежные центры в СССР где одаренные дети занимались некоторыми видами спорта и искусств. Эти дворцы славились профессионально подготовленными выпускниками шахматных секций. Большинство таких учреждений закрылось после распада Советского Союза.

11

Джин-рамми, или рамми, — популярная карточная игра, в которой принимают участие два игрока; цель — выложить карты в определенных комбина циях. *Прим. ред.*

12

Коан — короткое повествование или диалог, описывающие некий философский вопрос или момент озарения; коаны могут содержать алогизмы и парадоксы, которые, как правило, не поддаются логическому рассуждению. *Прим. ред.*

13

Йода — один из главных персонажей «Звездных войн», мудрейший и сильнейший из джедаев, *Прим. ред.*

14

Гэри Снайдер — американский поэт и эссеист, активист движения энвайронменталистов; является прототипом одного из персонажей романа Джека Керуака «На дороге». *Прим. ред.*

15

См. «Дао дэ дзин», глава 4.

16

Додзё — изначально место, где обычно проходили медитации и духовные практики; в настоящее время в додзё проходят и тренировки. *Прим. ред.*

17

Чарли Браун — один из персонажей популярной в США серии комиксов Peanuts, симпатичный неудачник, постоянно страдающий от собственного невезения. *Прим. пер.*

18

Пирсиг Р Дзен и искусство ухода за мотоциклом. М. : АСТ, 2014.

19

Жизненная энергия в китайской культуре. Прим. пер.

20

Блистательный невролог Оливер Сакс исследовал явление скорости затвора в статье для журнала The New Yorker и других публикациях, посвященных различным стандартам восприятия у пациентов с неврологическими расстройствами.

21

Клинч (от *англ,* clinch — зажим) — положение в боевых видах спорта, когда один или оба спортсмена зажимают одну или обе руки противника, *Прим, ред.*

22

Капибара, или полусвинка, — полуводное травоядное млекопитающее, самый крупный из грызунов. *Прим. ред.*

23

Фэйр-плей — в спорте моральное обязательство спортсмена, тренера, врача и других специалистов, участвующих в системе соревнований, строго соблюдать правила и регламент состязания: не допускать мошенничества, грубости, запрещенных приемов и методов, не использовать допинги. *Прим. ред.*